

હરરાય અને દીલ



લેખક અને પ્રકાશક

હરરાય અમુલખરાય દેસાઈ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૪૭૪૧ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ડુસરત અને ફીલ

વિષય મ : ૫૫

કસરતો અને ડિલો

લેખક અને પ્રકાશક
હરરાય અમુલખરાય દેસાઈ બી. એ.
ડેપ્યુટિ એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર-અમદાવાદ.
(બાળવીર, આરોગ્યશિક્ષણ, આરોગ્યશિક્ષિકા, રમતોના કર્તા.)

સોલએન'ટ
ચંદુલાલ મણિલાલ પરીખ.
રીચીરોડ બાલાહનુમાન, અમદાવાદ.

કિંમત બાર આના

(પ્રથમાવૃત્તિ)

સંવત ૧૯૮૫

સને ૧૯૨૯

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૪૭૪૧

મુદ્રક : ચીમનલાલ ઈશ્વરલાલ મહેતા
મુદ્રણસ્થાન : ' વર્ગત મુદ્રણાલય '
ઘીકાંટારોડ, સિવિલ હોસ્પિટલ સામે
અમદાવાદ.

(સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

અર્પણ પત્રિકા

મારા દેશને લવિષ્યમાં ઉજ્જવલ કરનાર
યુવાનો અને યુવતિઓ,
તમે બધાં આ પુસ્તક વાંચી તેમાં બતાવેલી
કસરતો કરી તન્દુરસ્ત, ઉત્સાહી અને
ઉમંગી બનો એવી આશાથી આ
પુસ્તક હું તમને અર્પણ કરું છું.

હ. અ. દેસાઈ.



પરીખની ગુજરાતી કૉપીબુક

કિંમત એક આનો

ગુજરાતીમાં બહાર પડેલી અત્યાર સુધીની તમામ કૉપીબુકોમાં સર્વથી આ શ્રેષ્ઠ છે. નં. ૧ થી ૫, સુન્દર છપાઈ, જડા અને મજબુત કાગળ, બોધદાયક વાક્યો અને આકર્ષક સૂત્રો. કૉપીની નજીવી કિંમત છતાં ભરપૂર રૂપ ટકા કમીશન આપવામાં આવશે. એકવાર મંગાવી ખાત્રી કરશોજી.

ખડાયતા બુક ડીપો

રીચીરોડ, અમદાવાદ.



અનુક્રમણિકા.

પ્રકરણ ૧ છું.

ઉપોદ્ધાત.

૧ થી ૬

પ્રકરણ ૨ જી.

વ્યાયામનો ઇતિહાસ

૬ થી ૨૧

પ્રકરણ ૩ જી.

અંગસ્થિતિના દાવો

૨૧ થી ૪૧

ઉભા રહેવાની રીત	૨૩	નાનાં છોકરાં માટે	૩૫
૧ હાથ કમ્મરે.	૨૬	૧૧ હાથ આજુએ લાંબા	
૨ હાથ ગળે	૨૭	રાખી કોણીમાંથી વાળવા. ૩૬	
૩ હાથ માથે	૨૯	૧૨ હાથ ઉંચા રાખી	
૪ હાથ આજુએ સીધા	૨૯	કોણીમાંથી વાળવા. ૩૮	
૫ હાથ આજુએથી ઉંચા.	૩૦	૧૩ હાથ આગળ સીધા રાખી	
૬ હાથ આગળ સીધા.	૩૧	કોણીમાંથી વાળવા. ૩૯	
૭ હાથ આગળ ઉંચા.	૩૨	૧૪ હાથ આજુએ લટકતા	
૮ હાથનાં ચક્કર.	૩૩	રાખી કોણીમાંથી વાળવા ૩૯	
૯ હાથ આગળથી આજુએ		૧૫ હથેળીનાં ચક્કર. ૪૧	
લેવા અથવા લાથના ઝાટકા. ૩૪		૧૬ આંગળી છટકાવવી. ૪૧	
૧૦ હાથ કોણીમાંથી વાળવા ૩૫			

પ્રકરણ ૪ થું.

ડાકની કસરતો

૪૨ થી ૪૮

૧૭ માથાની આગળ પાછળઝોક ૪૩	ક, ख માથાની રમતો બાળકોના
૧૮ માથાની ડાબી જમણી ઝોક ૪૫	
૧૯ ડાબા જમણી જોડું ૪૬	સાર ૪૮
૨૦ માથાના ચક્કર ૪૬	

પ્રકરણ ૫ સું.

પગની કસરતો અને સમતોલપણ

૪૮-૬૪

સાચવવાની કસરતો

૨૧ પાટલીઓ પહોળી કરવી તથા પાસે લાવવી	૫૦	૨૭ ઘુંટણ ઉંચો કરવો અને એક પગપર ઉભા રહેવું.	૫૫
૨૨ એક પગ બાજુએ લેવો અથવા પગ પહોળા.	૫૦	૨૮ આંગળાં પર ઉભા થવું.	૫૭
૨૩ એક પગ આગળ ઉંચો લેવો	૫૧	૨૯ આંગળાં પર કૂદીને પગ પહોળા ને સાંકડા કરવા	૫૮
૨૪ એક પગ પાછળ ઉંચો લેવો પર		૩૦ બેઠક અડધી.	૫૯
૨૫ પગનાં ચક્કર.	૫૩	૩૧ બેઠક પૂરી, અને	૫૯
૨૬ અંગુઠા અડકાડવા	૫૪	બેઠક હાથના કામ સાથે.	
		૩૨ એક પગપર બેઠક	૬૨

પગની રમતો નાના બાળકો સાર

૧ એક પગે ઉભા રહેવું	૬૩	૫ ટીચણને બાથ ભીડવી	૬૪
૨ પાછળ પગ પકડવા	૬૩	૬ ઉંચી પાટ પર કે દોરડા પર	
૩ લંગડી.	૬૪	ચાલવું.	૬૪
૪ લંગડેકી લડાઈ	૬૪		

પ્રકરણ ૬ કું.

ઘડની કસરતો, પેટ, પેઢા અને પડખાના

અવયવોની કસરત.

૬૫-૮૨

૩૩ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૬૫	૩૯ બંને અંગુઠે આંગળી અડ- કાડવી.	૭૨
૩૪ કમ્મરમાંથી પાછળ વળવું.	૬૭	૪૦ ઘુંટી પકડવી	૭૨
૩૫ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૬૭	૪૧ કમ્મરમાંથી આગળ વળી હાથ નીચે અડાડવા	૭૪
૩૬ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વ- ળવું હાથના કામ સાથે	૬૯	૪૨ ઘડનાં અર્ધ ચક્કર	૭૬
૩૭ કમ્મરમાંથી આગળ વળીને પ- ગને અંગુઠે આંગળી અડકાડવી	૭૦	૪૩ ઘડનાં અર્ધ ચક્કર અને વળવું.	૭૮
૩૮ આડે અંગુઠે આંગળી અ- ડકાડવી	૭૧	૪૪ ઘડનાં ચક્કર	૭૯

નાનાં બાળકોની રમતો

૮૧-૮૨

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ૧ આગળ વળવું. | ૪ ધડનાં ચક્કર. |
| ૨ પાછળ વળવું. | ૫ સુનારી અને લાકડાં વહેર. |
| ૩ આંજીપર વળવું અથવા | ૬ ધમ વડોણા ધમ. |
| લીંચકા ખાવા. | ૭ ડાટ થવું. |

પ્રકરણ ૭ મું.

પરચુરણ કસરતો

૮૩-૮૨

- | | | | |
|------------------------|----|----------------------------|----|
| ૪૫ આગળ ધસારો | ૮૩ | ૫૧ લથેળી અને પગનાં આંગ- | |
| ૪૬ બાજુએ ધસારો | ૮૫ | ળાં પર શરીરને સીધું રાખવું | ૮૬ |
| ૪૭ એક પગ પર વળવું | ૮૬ | ૫૨ સસત્રાનો ફેકડો | ૮૦ |
| ૪૮ લાકડાં ફાડવાની કસરત | ૮૮ | ૫૩ મૂઠને પગ ઉંચા કરવા | ૮૧ |
| ૪૯ પેદું અંદર ખેંચવું | ૮૯ | ૫૪ મૂઠને બેઠા થવું | ૮૧ |
| ૫૦ છાતી ડોકવાની કે અદમ | | ૫૫ મગર સ્થિતિ | ૮૨ |
| વાળવાની કસરત | ૮૯ | | |

પ્રકરણ ૮ મું.

ચાલવાની કસરતો

૮૩-૮૬

- | | | | |
|-----------------------------|----|--------------------------|----|
| ૫૬ વારાફરતી ઘુંટણ ઉંચો કરવો | ૮૪ | ૬૦ આંજી પર પગલાં લેવાં | ૮૬ |
| ૫૭ એકજ જગ્યા પર રહી દોડવું | ૮૫ | ૬૧ ગોળ ફુંડાગામાં ચાલવું | ૮૬ |
| ૫૮ આંગળાં પર ચાલવું | ૮૫ | ૬૨ લાંબે પગે ચાલવું | ૮૬ |
| ૫૯ ચેંતીઆ અને રાક્ષસની ચાલ | ૮૬ | | |

પ્રકરણ ૯ મું.

શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો

૯૭-૯૯

- | | |
|------------------------------------|----|
| શ્વાસ લેવાની જુદી જુદી રીતો ૧ થી ૪ | ૯૯ |
|------------------------------------|----|

પ્રકરણ ૧૦ મું.

કુચ કરવાની રીત

૧૦૦-૧૧૬

પરિશિષ્ટ

૧૧૭-૧૨૮

કેળવણી ખાતાએ મંજૂર કરેલી
ગુજરાતી ધોરણ ચોથા માટે

સરળ

મુંબઈ ઇલાકો

(હિંદુસ્તાનના જ્ઞાન સહિત)

આવૃત્તી બીજી

પ્રાથમિક શાળાના ધોરણ ચોથાના વિદ્યાર્થીઓ માટે આ પુસ્તક નવીન દબથી તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. જેની અંદર તમામ હકીકત આપવામાં આવી છે એકવાર મંગાવી ખાત્રી કરવા ખાસ વિનંતી છે.

મળવાનું ઠેકાણું:—

ખડાયતા બુક ડીપો

અ મ દા વા દ.

પ્રકરણ ૧ લું.

આપણા દેશમાં જે વર્ગના લોકોને શરીરને જોર પડે એવું કામ કરવું પડે છે, તે વર્ગના લોકોના શરીરના બાંધા મજબુત હોય છે અને તેઓ નીરોગી રહે છે; પણ જે વર્ગના લોકોને વધારે રાહત ને વધારે આશાએશ મળતી ગઈ છે તે લોકોમાં આવે, કબજીઆત ને ઊંઘનો અભાવ (Insomnia) વગેરે રોગો વધવા માંડ્યા છે. માણસો શ્રીકાં ને નખળાં થતાં ગયાં છે, સ્ત્રીઓ અને પુરુષોમાં દર્દો વધવા લાગ્યાં છે, નવી પ્રજા નખળી જન્મે છે, નખળી ઉછરે છે અને પોતાનાથી અધિક નખળી પ્રજા પેદા કરે છે. ભરજીવાનીમાં ચઢના લોહીને લીધે જે ઉત્સાહ, જે આનંદ અને જે ધમક દરેક યુવાન સ્ત્રી કે પુરુષમાં હોવાં જોઈએ તે મોટે ભાગે જણાતાં બંધ થયાં છે. અર્ધાં નંખાઈ ગયેલાં, નિસ્તેજ, ઉત્સાહહીન, દુઃખી સ્ત્રીપુરુષોથી ભરેલી ગુજરાત જોઈ મનને ગ્તાનિ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણી અસ્વાભાવિક રીતભાત, કામ અને કસરત પ્રત્યે અભાવ તથા બહારથી દેખીતી રીતે સારો અને સ્વાદિષ્ટ લાગતો પણ ખરી રીતે જોતાં બગડેલો અને પોષક તત્વો વિનાનો ખોરાક એ આ શારીરિક નિર્બળતા લાવનારાં મુખ્ય કારણો છે. દાક-તરને ત્યાંથી કે દાકતરની સલાહ કે વગર સલાહે દવા વેચ-

નારાને ત્યાંથી દવાના બાટલા ખરીદી પેટમાં નાખી થાકેલા, અને જીંદગીથી કંટાળેલા માણસો પોતાની રીતભાત સુધારે, કામ અને કસરત કરવા માંડે અને પુષ્ટિકારક તત્ત્વો દૂર ન કર્યા હોય એવો સાદો ખોરાક ખાવા માંડે તો ખરેખર તેઓ પોતાની શુભાવેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા લાગ્યશાળી થશે.

રીતભાતમાં કયાં બગાડો થયો છે તે દરેક જણે પોતાની મેળે જોઈ લેવાનું છે. કઇ કસરત કરવાથી કયા અવયવોને શો શો ફાયદો થશે તે અહીં બતાવવામાં આવશે. એ કસરતને મળતાં આપણાં કયાં કયાં કામો હતાં તે પણ જણાવવામાં આવશે. તે ધ્યાનમાં લઈ જે સ્ત્રીપુરુષ વર્તવાનું શરૂ કરશે તે ખરેખર ૪૦ વર્ષની ઉંમરે જીવાનની માફક અકકડ આવી શકશે, ૫૦ વર્ષની ઉંમરે ઉત્સાહથી શારીરિક બળનાં કામ કરી શકશે, ને ૬૦ કે ૭૦ વર્ષની ઉંમરે પણ રમતોમાં રસપૂર્વક લાગ લઈ શકશે.

અહીં આપેલી કસરતો પૈકી કુમવાર કેટલીક કસરતો પસંદ કરી શાળામાં જતાં ન હોય તેવાં સ્ત્રીપુરુષો પોતાની મેળે ખાનગીમાં કરી આરોગ્ય મેળવે અને જાતે આરોગ્ય સંપન્ન હોય તો આ કસરતો કરી પોતાની આરોગ્ય સંપત્તિ જાળવી રાખે ને આ પ્રમાણે આ પુસ્તકનો જાતે લાભ લઈ પોતાના સમાગમમાં આવતાં નાનાં, મોટાં, સગાં ને સ્નેહીઓને તેમનાં વય અને શક્તિ પ્રમાણેની કસરતો બતાવી તેમને તંદુરસ્ત અને સુખી બનાવવા પ્રયત્ન કરે, એ હેતુ ધ્યાનમાં રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરાંત શાળામાં કામ કરતા શિક્ષકો અને શાળાના વ્યવસ્થાપકો પોતાને હવાલે

સોંપાયલાં બાળકોનાં શરીર નાનપણથીજ દૃઢ અને મજબુત બનાવવા પ્રયત્ન કરી શકે એટલા સાફ આ કામ શાળામાં શી રીતે કરાવી શકાય તે પણ આ પુસ્તકમાં બતાવ્યું છે.

જગતમાં પ્રજાઓ વચ્ચે જીવનની સરત ચાલી નાંટી છે અને એ સરતમાં તંદુરસ્ત ને મજબુત સ્ત્રીપુરુષોની બનેલી પ્રજા જીતે છે. જો આપણને આપણી જાત, આપણા લોકો અને આપણો દેશ વહાલો હોય તો આપણી પોતાની ખાતર, આપણાં નાનાં ભાઈબેનોની ખાતર, અને ભવિષ્યની આપણી પ્રજાને ખાતર આમાં બતાવેલું કામ હરહમેશ કરી તંદુરસ્ત અને મજબુત થવા આપણે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ઘણાક લોકો વરસના ૩૬૫ દિવસમાં ૩૦૦ દિવસ સુધી કે તેથી પણ વધારે દિવસ એવી રીતે વર્તે છે કે જેથી તેમનું શરીર નબળું પડે છે; અને પછી હવાખાવાનાં સ્થળે જઈ ત્યાં ખૂબ ફરે છે, રમે છે ને એમ માને છે કે આમ કરવાથી તેમની કરેલી ભૂલોને લીધે આવેલી શારીરિક નબળાઈ દૂર થઈ જશે. વળી કેટલાક લોકો અઠવાડિયામાં ૭ દિવસ તો ઘણીજ થોડી શરીરની હીલચાલ થાય એવાં કામ કરે છે ને શરીર બગાડે છે, અને પછી જે એક રજા મળે તેમાં સખત રમી, ખૂબ દોડી કૂદી પોતાના આગસને લીધે પોતાનું બગાડેલું શરીર પાછું હતું તેવું થઈ ગયું છે એમ માને છે ને વળી પાછા શરીર બગાડે એમ વર્તવાનું શરૂ કરે છે. કુદરત ઘણા વખત સુધી દયા ખાય છે, ધીરજ રાખે છે ને રાહ જુએ છે, પણ તે છેતરાતી તો નથીજ. જ્યારે માણસો નિયમિત બળવર્ધક અને તંદુરસ્તી બાળવ-

નારાં કામો નિત્ય કરતાં નથી, આનંદદાયક રમતોમાં લાગ લેતાં નથી અને ખુદ્દી ચોકખી હવામાં ફરતાં હરતાં નથી ત્યારે કુદરત તેમના આ વર્તનથી કંટાળી તેમને સખત શિક્ષા કરે છે.

આ પુસ્તકમાં બતાવેલી કસરતો પૈકી શરીરના દરેકે-દરેક સ્નાયુને કસે તેવી બારથી ચૌદ કસરતો પસંદ કરી, પોતાની ઉંમર અને શક્તિ પ્રમાણે, રોજ એક કે બે વખત વીસથી ત્રીસ મિનિટ સુધી જે માણસો કરશે તે નીરાળી રહેશે ને સુખમય આનંદી જીવન ગાળી શકશે.

મારા ધંધાને અંગે મેં ગુજરાતનાં ઘણાં શહેરો ને ગામડાં જોયાં છે અને તેથી હું અનેક યુવાન સ્ત્રીપુરુષો તથા ઉછરતાં બાળકોના પરિચયમાં આવ્યો છું. અનુભવથી મને માલમ પડ્યું છે કે આપણી પ્રજાનું દિનપ્રતિદિન શારીરિક સ્વાસ્થ્ય ઘટતું જાય છે, તેમના શરીરનું બંધારણ નબળું પડતું જાય છે અને પરિણામે પ્રજામાંથી ઉત્સાહ અને જીવનનું જોમ ક્ષીણ થતાં ગયાં છે અને દુઃખ, અવિશ્વાસ, નિરાશા, લયવગેરેથી પ્રજાજીવન દિવસે દિવસે ઘસાતું જાય છે. પ્રજાનું આ શારીરિક અધઃપતન અટકાવવા પ્રયત્ન કરવો એ દરેક સ્વદેશ પ્રેમીની ફરજ છે. નાનાં બાળકોની શાળામાં કામ કરનાર અથવા તેવી શાળાઓની વ્યવસ્થા કરનારને આ ફરજનો ખ્યાલ જરૂર હોવો જોઈએ. તેમને આવો ખ્યાલ આવે અને ખ્યાલ આવ્યા બાદ તેઓ બરાબર કામ કરી શકે માટે બધાએ તેમને મદદ કરવી જોઈએ. આશા છે કે તેમને આ પુસ્તક માર્ગ-દર્શક થઈ પડશે.

જેઓ કસરત કરી પોતાના શરીરનું બંધારણ સુધારવા પ્રયત્ન કરતા હોય અથવા પોતાના સહવાસમાં આવતા સ્નેહીસંબંધીઓનું શરીર સુધારવા ઇચ્છતા હોય, તેમણે મનુષ્યના શરીરનું બંધારણ કેવી રીતનું છે તે પ્રથમ જાણવું જોઈએ. વળી શરીરના જુદા જુદા ભાગો, તેમની રચના, શરીરમાં તેમની ઉપયોગિતા, અને ખૂબસુરત શરીરમાં જુદા જુદા અવયવોનું પ્રમાણ આ બધું જાણવું આવશ્યક છે. આથી વિચારપૂર્વક કસરત પસંદ કરી શારીરિક ખોડ દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો સુગમ થશે. વળી જુદી જુદી કસરતો કરવાથી કયા કયા સ્નાયુ કસાઈ મજબુત થાય છે તે દર્શાવવા પુસ્તકમાં યોગ્ય ચિત્રો મૂક્યાં છે. આથી પણ કસરત કરનારને ઘણું સરળ થઈ પડશે. મેં આ પુસ્તકમાં દરેક સ્નાયુની તેમજ સ્નાયુસમુદાયની કસરતો આપી છે. આ કસરતો પૈકી પહેલી સહેલી છે અને પછી ક્રમવાર અઘરી આપી છે. સામાન્ય રીતે આ કસરતો ઘણી સખત નથી, કારણ કે મારો હેતુ કસરત કર્યા પછી માણસ થાકીને લોથપોથ થઈ જાય એવો નથી; પણ આ કસરતો કરવાથી કસરત કરનારનો માનસિક થાક ઉતરી જાય, તેઓ તાજાં બને અને બીજું વધારે કામ કરવાને તેમને ઉમંગ થાય એવો મારો હેતુ છે. તેમજ આ કસરતો કરવાથી લોકો મદલ જેવા થશે અને તેમના સ્નાયુઓ પત્થર જેવા કઠણ થશે એવો દાવો પણ હું કરતો નથી, પણ તેઓ સદા આનંદી અને પ્રકુલિત રહે એવી તાંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી શકશે. તેમના સ્નાયુઓનો સપ્રમાણ વિકાસ થશે, તેમના શરીરમાંથી નકામી ચરબી દૂર થશે, મોં પરના

ખાલ અને ખાડાઓ મટી જશે અને તેમના શરીરના બધા અવયવો સરળતાથી પોતાનું કામ કરવા શક્તિમાન થશે એવો મારો દાવો છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

વ્યાયામનો ઇતિહાસ, કસરતનો હેતુ, કામની ગોઠવણ-
શાળામાં કામ કરવાની રીત અને શાળાના
શિક્ષકોને સૂચના.

દુનિયાની જુનામાં જુની પ્રજાઓને પોતાના રક્ષણાર્થે શરીરને કલ્યાણરૂપે, ચપળ ને મજબુત બનાવવાની જરૂર પડતી; તેથી પ્રાચીન યાહુદી, આર્યલોકો, ઇરાનીઓ, મિસર દેશના વતનીઓ અને ગ્રીકલોકો જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો કરતા, રમતો રમતા અને અંગબળ-વર્ધક સરતો ગોઠવતા. આ-જથી ૪૦૦૦ વર્ષ ઉપર મિસરી લોકોના અખાડામાં કેવાં કેવાં કામ થતાં તેનાં ચિત્રો હાલ મળી આવ્યાં છે અને તે ઉપરથી એ લોકો વ્યાયામમાં કેટલા બધા આગળ વધ્યા હતા તે જણાઈ આવે છે. અસલી સ્પાર્ટન લોકો પણ શરીરને સુંદર અને મજબુત બનાવવા પ્રયત્ન કરતા. ગ્રીસની બીજી પ્રજાઓ પણ શરીરને સ્નાયુબદ્ધ, મજબુત, ખડતલ અને શ્રમ વેઠી શકે તેવું બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતી. લાંબે સુધી દોડવાની, ઝડપથી થોડું દોડવાની, ભાલા ફેંકવાની ને ચક્ર

ફેંકવાની સરતો તેમજ કુસ્તી વગેરે કરીને અને જાત જાતની રમતો રમીને એ લોકો શારીરિક શક્તિ મેળવતા અને શરીરના અવયવો ધાર્યું કામ કરે એવું બનાવતા. આ અખાડામાં શિક્ષકો ઉપરાંત તત્ત્વવેત્તાઓ, કવિઓ અને કલાકારો પણ આવતા અને ઉછરતી પ્રજાને તાલીમ આપતા. સામાન્ય લોકોને આવાં વ્યાયામમંદિરોમાં તાલીમ લેવા આવવા ઉત્સાહ થાય એટલા માટે તેઓ રમતગમતના મેળાવડા ભરતા અને જેમણે પોતાનું શરીર વ્યાયામ કરી સંપૂર્ણ રીતે ખીલવું હોય તેમને વિજયચિહ્ન તરીકે લોરેલ નામના ઝાડનાં પાંદડાંને હાર ખેરાવતા. આ મેળાવડામાં જેઓ ભાગ લેવા આવતા તેમને ઉત્તેજન આપવા ગામેગામના લોકો ઉપરાંત દેશના વિદ્વાનો અને ખીજ પ્રતિષ્ઠિત ગૃહસ્થો પણ આવતા ને તેમને જોઈ ખૂબ ખુશ થતા. જે જે યુવકો વિજયચિહ્ન મેળવવા ભાગ્યશાળી થતા તેમને તેમના ગામ કે શહેરના લોકો પૂર્ણ ઉત્સાહથી વધાવી લેતા. તેમને સદૃઢ ઘોડાના રથમાં બેસાડી ગામમાં લઈ આવતા. રસ્તાની બંને બાજુએ ઉભેલાં હર્ષધેલાં મનુષ્યો તેમના માનમાં ગીતો ગાતાં. શારીરિકબળ, ચપળતા, શૌર્ય, સ્વદેશપ્રેમ વગેરે સદ્ગુણો ખીલવવાની આ સરસ રીત હતી.

જ્યાં સુધી સામાન્ય પ્રજાજનો આવી રમતમાં ભાગ લેતા ત્યાં સુધી ઠીક હતું, પણ જ્યારે લોરેલનાં પાંદડાંના હારને બદલે ઇનામ તરીકે પૈસા આપવામાં આવ્યા ત્યારે પૈસાના લોભે કેટલાક શરીર ખીલવવાનો ધંધો લઈ બેઠા,

અને ઈનામો જીતી જવા લાગ્યા. આથી સામાન્ય પ્રજામાંથી ઉત્સાહ કમી થયો અને આવા મેળાવડા માત્ર મલ્લલોકોનાજ મેળાવડા થઈ પડ્યા.

આજ દશા આપણા દેશની પણ થઈ. મહાભારતના જમાનામાં પાંડવકૌરવો તથા બીજા માણસો પોતાનું અંગ-બળ ખતાવવા એક સ્થળે મળેલા એવી વાત છે. એ પછીના સમયમાં પણ તહેવારોને દિવસે રાજપુત્રો શારીરિક બળ દેખાડવા અનેક દાવો રમતા, પશુઓ સાથે યુદ્ધ કરતા, ઘોડેસ્વારી અને તિરંદાજીની હરિક્ષા કરતા. પણ ધીરે ધીરે મલ્લલોકોની કુસ્તી દાખલ થઈ, અને પ્રજાના એક નાના વર્ગેજ ધંધા ખાતરજ શરીર કેળવવાની જરૂર જોઈ. જે દેશમાં બાળકૃષ્ણ જેવા યુવકોએ મોટા મલ્લોને ફેંકી લીધેલા તેજ દેશમાં સામાન્ય પ્રજા અંગબળની આવશ્યકતા ભૂલી ગઈ અને ત્યાં પ્રજાજનો વચ્ચેની અંગબળની હરિક્ષા નાશ પામી. આમ છતાંએ લડાયક જાતોએ સ્વરક્ષણ માટે પોતાનું બળ તથા શૌર્ય જાળવી રાખવા પ્રયત્ન ચાલુ રાખેલા પણ સામાન્ય પ્રજાજનો તે તરફ ઐદરકાર થઈ ગએલા. પાછળથી જ્યારે સલાહશાંતિ પથરાઈ ત્યારે તો શારીરિક કસરત તરફ જનતાનો તદ્દન અભાવ થયો. છતાંએ ગામેગામ બળવર્ધક રમતો રમાતી તે પણ કેટલેક અંશે શિક્ષકોના દાખને લીધે અને કેટલેક અંશે લોકોની તેની અગત્ય તરફ અણસમજને લીધે રમાતી બંધ થઈ જવા લાગી.

આ બધાની અસરથી પ્રજા નિર્બળ થઈ ગઈ. અત્યારે દેશના આગેવાનોની આંખ ઉઘડી છે અને તેઓ એ નિર્બ-

ળતા તથા તેમાં થતો વધારો અટકાવવા વિચારો કરે છે અને યોજના ઘડે છે. આ પુસ્તકમાં બતાવેલી કસરતોની જો ગામે ગામ ઉછરતી પ્રજા તાલીમ લે તો તેમની નિર્બળતા વધતી અટકી જશે અને થોડા સમયમાં દૂર થશે. ઉછરતી પ્રજાને નિયમિત વ્યવસ્થાપૂર્વક તાલીમ આપવાનું સ્થળ નિશાળ છે, માટે આમાં બતાવેલાં કામ દરેકે દરેક શાળામાં થવાં જોઈએ. જો સ્ત્રી તેમજ પુરુષ શિક્ષકોને આ કામની યોગ્ય તાલીમ અપાય અને તેમના દીલમાં દેશનાં બાળકો પ્રત્યે પ્રેમની લાગણી ઉત્પન્ન થાય તો તેઓ આ દિશામાં ઘણું કરી શકે એમ છે.

હવે કેવી તાલીમ આપવી એ એક સવાલ છે. આ દેશની ગરીબાઈ ધ્યાનમાં લઈ જેમ અને તેમ ઓછામાં ઓછાં સાધનો વાપરી, ઓછામાં ઓછી જગામાં ને ઓછામાં ઓછા ખર્ચે જે સારી તાલીમ અપાય તેજ તાલીમ પસંદ કરવા જેવી છે. એ તાલીમથી શરીરને પુરેપુરાં ખીલવવાનાં છે, તેમને નીરોગી ને સુંદર બનાવવાનાં છે, અને તેમને ખડતલ, કહ્યાગરાં ને ચપળ બનાવવાનાં છે. જો બતાવ્યા પ્રમાણે શાળાઓમાં નિયમિત કામ થશે તો છથી બાર માસમાં તો શાળાઓ આનંદી ને નીરોગી બાળકોથી ઉલરાઈ જશે અને પરિણામે ઉપર જણાવેલા હેતુઓ સિદ્ધ થશે.

છેક નાનાં બાળકોને ખાવાના તેમજ ઊંઘવાના સમય સિવાય લાગ્યેજ શાંતિ હોય છે. કુદરત તેમને તેમના શરીરના જુદા જુદા અવયવોને કસરત આપવાની પ્રેરણા કરે છે અને તેથીજ તેઓ તેમના હાથપગ આમ તેમ

કાયમ હલાવ્યા કરે છે. આમ કરવાથી તેમની રજેરગમાં સ્વચ્છ લોહી દોડે છે. મોટા શહેરોમાં બાળકો છૂટથી આમતેમ હરી ફરી શકતાં નથી. આથી કરીને તેઓ નિર્બળ અને નિસ્તેજ બને છે. બાળકોની હિલચાલથી તેમની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ વિકાસ પામે છે; કારણ કે દોડતાં, ફૂદતાં ને નાચતાં તેમને ઘણું અનુભવ થાય છે અને તેઓ ઘણું શીખે છે.

જ્યારે બાળકો શાળામાં જાય છે ત્યારે તેમની આવી હિલચાલ પર અંકુશ મૂકવામાં આવે છે. ત્યાં તેમને બેસીને માનસિક શ્રમ પડે એવું કામ કરવું પડે છે. જો આ સમયમાં શાળાના વ્યવસ્થાપકો અને શિક્ષકો જુદા જુદા અવયવોને કામે લગાડવા જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરાવી બાળકોના અકડાઈ ગયેલા શરીરને પાછું સારી સ્થિતિમાં મૂકવા પ્રયત્ન ન કરે તો બાળકોની તબીયત છેકજ ખગડી જાય. આ ઉપરાંત તેમને બેસીને કામ કરવાનું છે, તેથી તેમના કેટલાક અવયવો વાંકાચુંકા થઈ જાય છે અથવા તો જે સ્થિતિ કુદરતે તેમને માટે નિર્માણ કરેલી હોય છે તે સ્થિતિમાં રહેતા નથી. દાખલા તરીકે લખતી વખતે બાળકો એક બાજુ ઢળીને અથવા કમ્મરમાંથી વાંકા વળીને લખે છે, આથી કરીને તેની કરોડ એક બાજુએ વળી જાય છે કે આગળ નમી જાય છે. આને લીધે તેઓ ખુંધાં થાય છે અને તેમનાં ફેફસાં વગેરે અંદરના અવયવો માટે જોઈતી જગા ન મળવાથી તે અવયવો પોતાનું કામ ખરાબર કરી શકતા નથી. આનું પરિણામ એ આવે છે કે બાળકોના

ચહેરાપરની તાંદુરસ્તીદર્શક લાલ સુરખા ઉડી જઈ તેઓ શ્રીકાં દેખાય છે. આવી સ્થિતિ સુધારવા જે દિશામાં બાળક વળી જતાં હોય તેથી ઉલટી દિશામાં વળી જતા અવયવોને ખેંચીને વળાવવા અને તેમ કરી તેમને પાછા "સ્વાભાવિક" ટટાર સ્થિતિમાં લાવી મૂકવા.

કુદરતનું અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે પોતાના અવયવોને સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં મૂકવા કુતરાં બિલાડાં પણ આળસ ખાતાં હોય તેમ શરીરને ખેંચી તેમના અવયવોને સારી સ્થિતિમાં રાખવા પ્રયત્ન કરે છે. ફક્ત માણસોજ તેમની અકકલનો ઉપયોગ કરતાં જણાતાં નથી.

આ પુસ્તકમાં દરેક અવયવને જે કામ કરવાનું છે તે લક્ષમાં રાખી તે તે અવયવોના દાવો પ્રમાણસર ગોઠવવામાં આવ્યા છે તેથી શરીર સર્વ રીતે કેળવાઈ સુંદર બનશે.

જુદા જુદા સ્નાયુઓ અને સ્નાયુસમૂહો ખીલવવા સારૂ જુદી જુદી કસરતો અહીં આપવામાં આવી છે. આમાં કામ કરનારે શીખનારની ઉંમર અને શક્તિ ધ્યાનમાં રાખી દરેક લાગની કસરતો પસંદ કરવી. શીખનારની ઉંમર મોટી હોય પણ જો શરૂઆતમાં તેમને અધડું કામ આપી દેવામાં આવે તો તે કામ તે કરી શકતા નથી ને કંટાળી જઈ કસરત છોડી દે છે. શીખનાર શરીરે નબળા હોય તો પણ તેજ પરિણામ આવે છે. એજ રીતે જોતાં શીખનારની ઉંમર છેક નાની હોય તો તેમને અધડું કામ નજ આપી શકાય.

આ કસરતો ગોઠવતી વખતે કેટલીક કસરતોને અમુક સ્નાયુની કસરતો લખી છે, પણ તેમાં તે સ્નાયુની સાથે સાથે તેના સંબંધમાં આવી જતા બીજા કેટલાક સ્નાયુઓને પણ કસરત મળે છે, અને તેથી એવી કસરતો ખરી રીતે જોતાં મિશ્ર કસરતો ગણાવી જોઈએ. પણ અહીં તો જ્યારે અમુક સ્નાયુને વધારે કસરત મળે છે ત્યારે તે કસરતને એ સ્નાયુની કસરત ગણી લીધી છે. દાખલા તરીકે પેટની— પેટની કસરતમાં હાથ ઉંચા રખાવ્યા બાદ કમ્મરમાંથી વાંકા વળાવી અંગુઠે હાથ અડકાડવા અથવા ઘૂંટી પકડવાની કસરત આવે છે. આમાં ખભાના સ્નાયુઓ તથા પગની પીંડીથી માંડીને તે જાંગ સુધીના સ્નાયુઓને ઓછીવત્તી કસરત મળે છે; પણ તેની ખરી અસર પેટના સ્નાયુઓ ઉપર થાય છે, તેથી તેને પેટ ને પેટની કસરતમાં ગણી છે. જે જે કસરતો આ પ્રમાણેના વર્ગીકરણમાં નથી આવી જતી તેમને છુટી રાખી છે ને તેમને સંયુક્ત દાવોના વર્ગમાં દાખલ કરી છે. અતિશાક્ષીય વિભાગ પાડવાથી શીખવનાર અને શીખનાર બંનેની મુશ્કેલતો વધે છે, એ લક્ષમાં રાખીને આમ વર્ગીકરણ કર્યું છે.

કસરતોનું વર્ગીકરણ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. અંગસ્થિતિના દાવો.
૨. હાથની કસરતો.
૩. ડોકની કસરતો.
૪. પગની કસરતો.

૫. ધડની કસરતો.

૬. પરચુરણ કસરતો.

૭. ચાલવાની કસરતો.

૮. શ્વાસ લેવાની કસરતો.

પગની કસરતોમાં સમતોલપણ જળવવાના કેટલાક દાવ આવી જાય છે, તેમજ તાલ મેળવવાના દાવો પણ આવે છે. ધડની કસરતમાં પેટ અને પેડુની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે. નાનાં બાળકોને જેટલા અને તેટલા દાવ રમતના રૂપમાં કરાવવા. જે દાવ અધ્યખંધ કરવા ન હોય તે પણ શરૂઆતમાં દાન આવડે ત્યાં સુધી ધીમેથી કરાવવા. દરેક દાવ કરતી વખતે શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયા ચાલુ રહે એ જોવું. જો શાળાના વિદ્યાર્થીઓ પાસે આ દાવ કરાવવા હોય તો વ્યવસ્થાપૂર્વક ગોઠવી હુકમ પ્રમાણે કામ લેવું.

કસરતનાં સ્વરૂપ અને તેમાં થતી ભૂલો.

અમુક કસરતથી શરીરના અમુક ભાગ પર અમુક અસર થાય છે તે તપાસી તેને અમુક સ્વરૂપ આપ્યું છે, તેથી જે રીતે તે કામ કરવું જોઈએ તે રીતે તે ન કરવામાં આવે તો તેથી ધારી અસર થતી નથી. ખનતા સુધી દરેક કામમાં જે જે ભૂલો થાય છે તે ઉપર લક્ષ દોરવા પ્રયત્ન કર્યો છે. આ વાત ઘરાઘરા સમજાવવા દાખલો આપવો જોઈએ. કમ્મરમાંથી આગળ પાછળ વળવાની કસરતમાં આગળ વળતી વખતે પગને ઢીંચણમાંથી અકકડ રાખી કમ્મર આગળ લગભગ કાટખુણે થાય તેમ ધડને વાળવાનું છે. આ વખતે

છાતી ખરાબર ખીલેલી રહેવી જોઈએ, કરોડ સીધી રહેવી જોઈએ અને માથું એવી રીતે ઉંચું રહે કે વળેલા ધડની સામે આવેલી ચીજને કસરત કરનાર માણસ ખરાબર જોઈ શકે. આમ આ કસરતથી પેટ ને પેટુની કસરત થાય છે, ધડમાં સમતોલપણ આવે છે, ગળાની કસરત થાય છે ને આંખની કસરત પણ થાય છે. આ કસરત કરતી વખતે ઘણા કરોડની આગળ કમાન વાળી દે છે ને ડોક નીચે ઝુકાવી દે છે. આથી ખરડા, ડોક તથા આંખના અવયવોને કાંઈ કસરત મળતી નથી. પાછળ વળતી વખતે કરોડનો જે ભાગ છાતીની ખજોલની પાછળ આવેલો છે તે ભાગને વાળવાનો છે, પણ તેમ ન કરતાં કેટલાક ઠમ્મરના ભાગમાંથી ખૂબ વળે છે. આ વખતે તેઓ બહુ વળતા હોય એમ લાગે છે પણ તેથી ફાયદાને બદલે ઉલટો ગેરફાયદો થાય છે. નાનાં બાળકોને કસરત કરાવતાં શરૂઆતમાં કસરતના શુદ્ધ સ્વરૂપને વળગી રહેવાનું નથી. તેમાં કદી કદી સહેજ ફેરફાર કરવો ઘટે તો કરવો પણ પછીથી તેના શુદ્ધ સ્વરૂપ ઉપર જલદી આવી જવું.

અમુક અવયવોનું કામ કરાવ્યા કર્યાથી અને બીજા અવયવો ઉપર દુર્લક્ષ આખ્યાથી શરીરના બધા ભાગોનું પ્રમાણ સચવાઈ રહેતું નથી. દાખલા તરીકે દોડવા-ફૂંદવાની સરતોમાં ઉતરનારાઓના પગજ માત્ર કેળવાઈ મજબુત થાય છે, અને ફેફસાં તથા હૃદયને કંઈ કામ કરવું પડે છે. પણ બીજા અવયવો તેટલા સારા થતા નથી. કુશળ મૂર્તિ-કાર જેમ પથ્થરમાંથી સપ્રમાણ અવયવોવાળી મનોહર મૂર્તિ ઘડે છે, તેમ બાળકોના શરીરનો સપ્રમાણ વિકાસ કરાવી

તેમનાં શરીર ખૂબસુરત બનાવવા કસરતના શિક્ષકોએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

કામની શરૂઆતમાં બરાબર ઉભા રહેવાની કે બેસવાની કસરત કરાવવી જોઈએ. પછીથી જુદા જુદા અવયવોનું કામ કરાવવું શરૂ કરવું. અંગસ્થિતિમાં ભૂલ હોય તો કામમાં પણ ભૂલ થાય છે. એક કામ પૂરું થયા બાદ અસલ અંગસ્થિતિમાં આવી જવું જોઈએ. આ વખતે હાથ ફેંડાકબંધ જાગે અફાળવા ન જોઈએ.

નાનાં બાળકો એક અવયવ કે સ્નાયુનું કામ કરતાં બીજા હલાવી દે છે, કારણ કે તેમના સ્નાયુઓ ઉપર જોઈતો અંકુશ રાખવા જેટલા તેમના જ્ઞાનતંતુઓ કેળવાયલા હોતા નથી. ધીરે ધીરે કામ લઈ, હિંમત આપવાથી તેઓ શુદ્ધ રીતે કસરત કરી શકશે. કસરતમાં બાળકો ભૂલો કરે તો તેમને ગભરાવવાં કે ધમકાવવાં નહિ. આમ કરવાથી તેઓ નાસીપાસ થશે અને કસરત પ્રત્યે ઉદાસીન થઈ જશે. શિક્ષકે હમેશાં હસતે વદને તેમને ઉત્સાહ આપી કામ લેવું. આમ કરવાથી શિક્ષક પ્રત્યે બાળકોનો પ્રેમ વધશે, અને તેમનું બતાવેલું કામ તે રસપૂર્વક આનંદથી કરશે.

સામાન્ય રીતે જોતાં નીચે દર્શાવેલી ભૂલો નવા શીખાઉ કરે છે:—

૧. કેડે હાથ મૂકવાનો કહ્યો હોય ત્યારે કેડ સખત પકડે છે કે પાછળ હાથ ટેકવી કમરમાંથી કમાન વળી જાય છે કે આગળથી પેટ પકડે છે.

૨. સીંધી નજર રાખવાનું કહેવામાં આવે છે ત્યારે માથું ખેંચીને અકકડ કરી દે છે.

૩. ટટાર રહેવાનું કહેવામાં આવે ત્યારે છાતીને આગળથી કમાન કરી દે છે, ખલાને ઉંચા ચઢાવી દે છે કે કાં તો પાછળ સંકોચી દે છે કે જેથી ખરડામાં ખાડો પડે છે.

૪. ડોકની કસરત વખતે મોંના આગા કરે છે, ને આખું ઘડ હલાવે છે, કે પગમાંથી વળી જાય છે.

આ ભૂલો કરતાં પણ મોટી ભૂલ શ્વાસ રૂંધી દેવાની છે.

કદાચ કોઈ અવયવની એકની એક કસરતને અનેક રૂપ આપીને પહેલાં કરતાં સહેજસહજ અધરી કરી હોય તો પહેલાં છેકજ સાદા રૂપની કસરત કરાવીને પછીથી ધીમે ધીમે અધરૂં રૂપ દાખલ કરવું. વળી જો એકજ અવયવની કમવાર અધરી થતી કસરત હોય તો પહેલાં સહેલી કસરતો પસંદ કરીને પછી અધરી કસરતો પસંદ કરવી. આમ કરવાથી શરીર ઉપર મગજનો અંકુશ કમિક વધતો જશે.

શિક્ષક કેવો હોવો જોઈએ.

કસરતના શિક્ષકને ખાસ કેળવણી મળવી જોઈએ. સામાન્ય વર્ગમાં ખાળકો ઉપર જેવો અંકુશ રાખવામાં આવે છે તેથી ઘણા એછા અંકુશ કસરતશાળામાં રહે છે. આનો અર્થ એવો નથી કે કસરતશાળામાં વ્યવસ્થા, નિયમ વગેરેનો અભાવ હોય છે, પણ આનો અર્થ એવો છે કે કસરત કરતી વખતે છોકરાંઓ શિક્ષક સાથે છુટથી ભળી શકે છે. આથી શિક્ષકના ગુણદોષની છાપ ખાળકો ઉપર વિશેષ પડે છે,

અને આમ કસરતશિક્ષક બાળકોનું ચારિત્ર્ય ઘડવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આથી કરીને કસરત શિક્ષકનું ચારિત્ર્ય ઉંચી જાતનું હોવાની જરૂર છે. ઉંચા ચારિત્ર્યને માટે ઉંચી કેળવણીની જરૂર છે. શાળાના શિક્ષકે ઉચ્ચ કેળવણી પામેલા હોય છે. જો તેમની મારફતે કસરતનું કામ લેવામાં આવે તો બાળકો સાથે તેઓ ગાઢ સહવાસમાં આવે અને બાળકોનાં શરીર અને ચારિત્ર્ય સાથે સાથે વિકાસ પામે વળી કસરત શાળાના કામનું એક અંગ હોવાથી જ્યાં સુધી બાળકોની ખાસિયત અને તેમના માનસિક ગુણદોષ ખરાખર સમજનાર કેળવાયેલા શિક્ષકે આ કામ ન ઉપાડી લે ત્યાં સુધી આ કસરતનો પૂર્ણ લાભ મળી શકશે નહિ.

કસરત શિક્ષકને શરીરના જુદા જુદા ભાગો કેળવવાના છે, તેથી તેને શરીરનાં હાડકાં, તે ઉપરના સ્નાયુઓ, બધા અવયવોની રચના અને તેમના કામનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આ ઉપરાંત કઈ કસરતોથી કયો અવયવ કે શરીર રતો ભાગ કેળવાય તેની માહિતી પણ તેણે મેળવવી જોઈએ.

કામ શીખવાની રીત:-કસરત કરાવનાર શિક્ષકોને જુદી જુદી કસરતોની અસરો ને ફાયદાની સમજણ આપવામાં આવે છે, પણ તેમણે બાળકો આગળ તે બાબતનું લાંબું વિવેચન કરવાનું નથી. દરેક કામ કેવી રીતે કરવાનું છે તે બાળકોને સમજાવવું, ને તેમની રૂબરૂ તે કરી

દેખાડવું. આ વખતે બાળકોને ગોળાકારમાં કે ચોરસ આ-
કારમાં ગોઠવવા. જો બે કે ત્રણ હારમાં ગોઠવ્યા હોય તો
આગલી હારને બેસાડી દેવી, પાછલીને ઉભી રાખવી ને
વચલીને અદ્દકડી રાખવી. પછીથી શિક્ષકે શાંતિથી હસતે
મોઢે ને પ્રસન્ન ચિત્તે કામ લેવું. શરૂઆતમાં કામનું નામ
દેવું ને પછીથી હુકમો આપતા જવું ને કામ કરી દેખાડવું.
દાખલા તરીકે કામનું નામ:—

માથાની આગળ પાછળ ઝોક.

માથું આગળ નમાવે, માથું પાછળ વાળે, એમ
હુકમો આપી માથું નમાવી કે વાળી દેખાડવું. પછીથી
એક, બે, ત્રણ એમ હુકમો આપી કામ કરી દેખાડવું ને
તે પ્રમાણે કામ લેવું.

નંબરથી કામ લેવામાં એક મોટો ફાયદો છે. અમુક
કામ ચાર કે આઠ વખત કરાવવાનું છે, તો તેમાં નંબ-
રથી હુકમો આપી કામ લીધું હોય તો તે કામ કેટલી
વખત થયું તે તરત ખબર પડે છે. ધારે કે હાથ ચાર
વખત ઉંચા લેવાના છે તો એકીએ હાથ ઉંચા બીજા એકે
બેકી નંબરે નીચે ઉતારવા એમ સમજાવ્યું હોય તો ૧ થી
૮ નંબરમાં ચાર વખત હાથ ઉંચા જશે ને ચાર વખત
નીચા આવશે, એટલે કામ પૂરું થશે. જો ૮ વખત તે
કામ કરવું હોય તો ૧ થી ૧૬ નંબર સુધી તે કામ કરા-
વવું. અથવા ૧ થી ૮ નંબર બોલી કામ લેવું ને પછીથી
પાછા ૮ થી ૧ એમ ઉંધા નંબરો બોલી કામ લેવું. જેમકે
૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭-૮, ને પછીથી ૮-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧.

આમાં પહેલામાં એકીએ હાથ ઉંચા કર્યા હશે તો ઉંધા નંબરોમાં બેકીએ હાથ ઉંચા કરવામાં આવશે. કેટલીક વખત અડધું કામ શિક્ષક પોતે હુકમો આપી કરાવે છે ને બાકીનું અડધું કામ છોકરાંઓ પોતે નંબરો બોલી કામ કરે છે. આમાં છોકરાંઓનો રસ કાયમ રહે છે. દાખલા તરીકે ૧ થી ૮ નંબર શિક્ષક બોલી રહ્યા એટલે ચાર વખત હાથ ઉંચા થયા ને પછીથી જો છોકરાં ૧ થી ૮ બોલીને કામ કરે તો ફરીથી ચાર વખત હાથ ઉંચા થયા. એટલે બધા મળી આઠ વખત હાથ ઉંચા થયા.

શિક્ષકનું સ્થળ:—કસરત ચાલતી હોય ત્યારે શિક્ષકે એવે સ્થળે ઉભા રહેવું કે તે બધાને બરાબર જોઈ શકે ને તેમને બધાં બરાબર જોઈ શકે. જેમની ભૂલ થાય તેમનું નામ દઈ હસ્તે મોઢે શિક્ષકે તેમને યોગ્ય સુચના આપવી. જેમનું કામ બરાબર હોય તેમને તે કામ પુરું થયા બાદ બહાર કહાડી તેજ કામ ધીમેથી રીતસર કરાવવું, જો કસરત શાળામાં આપના હોય તો ભૂલ કરનાર બાળકોને તેમની આગળ લઈ જઈ પોતે શી ભૂલ કરે છે તે દેખાડવી ને તે ભૂલ પોતે સુધારે એવી જોઈવણુ કરવી.

છેક નાનાં બાળકોને કસરત કરાવતી વખતે કેટલીક કસરતોને તેમનાં જાણીતાં નામ આપવાં અને રમુજી વાતનું રૂપ આપી કસરત કરાવવી. દાખલા તરીકે હાથ ઉંચા કરવાના કામમાં તેમને કહેવું કે ઉંચે ખાવાનું લટકાવેલું છે, તે લેવાનું છે. ખૂબ ઉંચા થાઓ. લાંબે કૂદવાની જોઈવણુ કરી હોય ત્યારે કહેવું કે રસ્તે જતાં પાણીથી ભરેલો ખાડો આવ્યો, ચાલો ભાઈ, કૂદી જઈએ.

કેટલીક વેળા હુકડીવાર છોકરાઓ પણ વહેંચી દેવાય અને હુકડીના નાયકો જો કેળવાયલા હોય તો તેમની મારફતે કામ લઇ શકાય. કામની શરૂઆતથી તે કામનો અંત આવે ત્યાં સુધી કામ વ્યવસ્થાપૂર્વક અને ત્વરાથી થવું જોઈએ; નહિ તો બાળકોને કસરતશાળામાં વ્યવસ્થાની જરૂર નથી એમ જણાશે અને ધીરે ધીરે તેઓ તોફાન કરતાં શીખશે.

કામનું નામ દઈ હુકમો આપતી વખતે છેલ્લો શબ્દ છુટો પાડી તેની પહેલાં અટકી જઈને બોલવું. જેમકે બાબુ-એથી હાથ.....ઉંચા. હુકમના શબ્દો કામની ગતિ સૂચવે તેવી રીતે બોલવા. જો ઝડપબંધ કામ કરવાનું હોય તો તે શબ્દો થડકારાની સાથે બોલવા. દાખલા તરીકે હાથ—ઉંચા. ધીરેથી કામ કરવાનું હોય તો સહેજ લંબાવીને બોલવા. દાખલા તરીકે હાથાઆથ—ઉં—ચાઆઆ. કેટલાંક કામ ઝડપથી અને કેટલાંક ધીમેથી કરવાનાં છે તે વાત યાદ રાખવી ને તે પ્રમાણે હુકમો આપવા. શિક્ષકના હુકમોમાં જોસ અને તીવ્રતા હોવી જોઈએ. બુદ્ધા બુદ્ધા અવયવોનું કામ એકી વખતે આવે એવા મિશ્રિત દાવમાં બંને અવયવોનું નામ દઈ હુકમ આપવા. જેમકે ફૂંદીને પગ પહોળા ને હાથ ઉંચા—કરો.

કસરત કેટલી કરવી કે કરાવવી એ સવાલ અગત્યનો છે. થાક લાગી જાય અને દમ ચઢીજાય એટલી કસરત કરવી કરાવવી નહિ. કસરત સ્ફૂર્તિ લાવવા અને આનંદ મેળવવા માટે છે, માટે કસરત એટલા પ્રમાણમાં કરવી કે જેથી શરીરમાં તાજગી આવે, થાકી ન જવાય, પણ શારીરિક ને માનસિક શિથિલતા દૂર થાય અને બીજાં કામ કરવાને ઉમંગ ઉત્પન્ન થાય.

કસરતશાળા કેવી હોવી જોઈએ.—જેમ કસરત-
શાળા વધારે વિશાળ તેમ વધારે સારું, પણ જગાની તંગીને
લઈ કામ કરાવવું મૂકી દેવું નહિ. નાની નિશાળો માટે ૨૦૦
ચો.વાર જમીન ઓછામાં ઓછી હોવી જોઈએ. મોટી માટે
૬૦૦ ચો. વાર જમીનની જરૂર છે. એ જગામાં વરસાદનું
પાણી વહી જાય એવી ગોઠવણ ખાસ હોવી જોઈએ. અહીંજ
કસરતો તેમજ રમતો કરાવવી. જગાના પ્રમાણમાં શિક્ષકે
વર્ગની ગોઠવણી અનુકૂળ પડે તેમ કરવી.

કસરતો કેમ ગોઠવવી.—એકજ અંગના બધા કામો
જોડે જોડે ન કરાવવા, કારણકે તેમ કરવાથી તે અવયવને
થાક લાગે છે ને ત્યાંના બધા સ્નાયુઓ બગડેછે. એક હાથની,
એક ગળાની, એક પગની ને એક ધડની એમ કસરત કર્યા
બાદ જો ત્રણ કે ચાર ઉંડા શ્વાસ લેવાય તો દરેક અવયવને
પૂરતો આરામ મળે છે, અને કસરતના ઘસારાથી શરીરમાં એકઠો
થયેલો કચરો સાફ થાય છે. આ ઉપરાંત જ્યારે થાક લાગે એવાં
કામ થયાં હોય ત્યારે આખે શરીરે નહાતા હોઈએ તેમ હા-
થ ફેરવવો ને શરીર ચોળવું. આમ કર્યાથી ચામડી સરસ
થાય છે ને તેમાં પૂરતી ચપળતા આવે છે.

પ્રકરણ ૩ બું.

અંગસ્થિતિના દાવો.

જો શીખનાર પુખ્ત ઉમ્મરના અને સમજી શકે
તેમ હોય તો જે જે કામ તેમની પાસે કરાવવું હોય તેનાં
કારણો ને તેથી થતા ફાયદા તેમને ટુંટમાં સમજાવવા જોઈએ.
પછી તેમની ખામીઓ ઉપર લક્ષ દોરીને તે ખામીઓ પોતાના
કુરસદના બખતમાં સુધારવાનો રસ્તો તેમને દેખાડવો જોઈએ.

આ થઈ રહ્યા બાદ તેમને બની શકે તો બે આયના સામ-સામ રાખી શરીરસ્થિતિની ખામીઓ સુધારતાં શીખવવું. દાખલા તરીકે, બરાબર ઉભા રહેવાનું શીખવવાનું હોય તો તેમને બે આયના વચ્ચે ઉભા રાખી તેમના શરીરની આગળ પાછળના ભાગના અવયવોની સ્થિતિમાં જે જે ભૂલ હોય તે પ્રયત્ન બતાવી સુધારાવવી. આવી સામાન્ય ખોટોમાં આગળથી છાતી કે ગરદન વાળી દેવાની કે બરડાની વધુ પડતી કમાન વાળી ઘઈ બસા ઉંચા ચડાવી દેવાની કે પાછળ ખેંચી દેવાની ખોટો મુખ્ય છે. વળી તેમના પગ વગેરે અવયવો તરફ લક્ષ્ય ખેંચી તેમાં કંઈ કંઈ ખોટો છે તે પૂરી દેખાડી તેમનામાં તે ખોટો દૂર કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા પેદા કરવી, ને તેમને જાતે બરાબર અંગસ્થિતિ રાખવાનું કામ સોંપવું. તેમની આગળ આવી ભૂલો કરનારનાં અને ભૂલો ન કરનારનાં ચિત્રો મૂકવાં. આથી પણ તેઓ બરાબર અંગસ્થિતિ રાખતાં શીખશે. આ પછી તેમને કામ શરૂ કરવા કહેવું.

બે શીખનાર નાની ઉંમરનાં હોય અને પોતાની ભૂલ પોતાની મેળે સુધારી ન શકતાં હોય તો તેમની ભૂલો તરફ ધ્યાન દોરી બરાબર કામ કરનાર છોકરાંઓનો દાખલો આપી તેમની પાસે બરાબર કામ કરાવવું. ભૂલો સુધારાવતાં મોં મલકાતું રાખવું અને કામ કરનારને ઉત્તેજન આપ્યા કરવું.

શીખનારની અંગસ્થિતિ વારંવાર બરાબર તપાસવી અને તેના શરીરના અવયવોનાં માપ-ઉંચાઈ, વજન, સંકે-ચાએલી અને કુલાવેલી છાતીનું માપ-લખવાં. આમ કરવાથી તે બરાબર તોલ માપમાં છે કે કેમ અને તેનાં ફેફસાં પૂર્ણ જોશથી કામ કરી શકે છે કે કેમ તે સમજાશે.

કસરતશાળાનાં કપડાં—બની શકે ત્યાં સુધી ચઢી ને બાંડીઉં બદન શીખનારને પહેરાવવું. સાધારણ કપડાં પણ ચાલશે. ઘોતીઉં હોય તો કછોટો મરાવવો.

ઉભા રહેવાની રીત—બરાબર ઉભા રહેલા માણસની અંગસ્થિતિ નીચે પ્રમાણે હોવી જોઈએ:—

(૧) એડીઓ અડકેલી રાખવી. પાટલીઓ પાસે પાસે રાખવી. (કેટલાક પાટલીઓ ૪૫ ° કે ૬૦ ° ને ખુણે રાખવા કહે છે; પણ પગનું કુદરતી વલણ ઉપર પ્રમાણેનું હોઈ એ રીત પસંદ કરી છે.)

(૨) ઘુંટણ આગળથી પગ સીધા રાખવા. અછકડ કરી પાછળ વાળી દેવા નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી કમ્મરમાં દુઃખ થાય છે.

(૩) પેદુ અંદર દબાતું રાખવું.

(૪) નિતંબ પાછળ ખેંચવી કે જેથી પેદુ અંદર દબાઈ શકે.

(૫) છાતી આગળ ખેંચી બરાબર ખીલેલી રાખવી; પણ નકામું જોર કરી આગળ પાછળથી કમાન વળી જવા દેવી નહિ.

(૬) ખભા બરાબર સીધા રાખવા, ઉંચા નીચા કે ઢળતા ન રાખવા ને પાછળ પણ ન ખેંચવા કે જેથી બરડામાં બે ખભાનાં પાટીઆં વચ્ચે ખાડો પડે.

(૭) હાથ બાજુએ ઝુલતા રાખવા. હથેળીનો ભંગ સ્વાભાવિક રીતે જેમ રહેતો હોય તેમ રાખવો. તેમને બાંગને અડકવા દેવી પણ હથેળી તથા આંગળાં અછકડ કરી દેવાં નહિ.

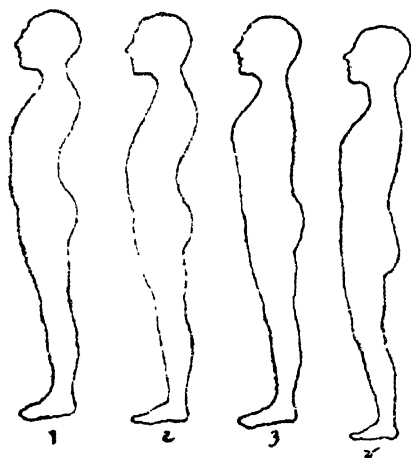
(૮) માથું બે ખભાની વચ્ચેવચ સીધું રાખવું. આગળ પાછળ કે બાજુએ ઢળતું કે નમેલું ન રહેવું જોઈએ.

(૯) ઉંચું નીચું જોયાં વગર નજર સીધી રાખવી.

(૧૦) શરીરને એવી રીતે આખું આગળ લેવું કે જેથી તેનું વજન એડી ઉપર ન પડતાં પાટલીના આગલા ભાગ ઉપર પડે.

(૧૧) માથાના વચલા ભાગમાંથી કાન આગળથી લીટી દોરીએ તો તે બગલ આગળ થઈ નિતંબની વચ્ચે થઈ પાટલીની કમાન આગળ આવે એવી રીતે ઉભા રહેવું.

આવી રીતે ઉભા રહેવું એને “હોશિયાર”ની સ્થિતિ કહેવામાં આવે છે.



જેમણે પોતાની મેળે બરાબર ઉભા રહેતાં શીખવું હોય તેમણે પોતાના ઘરમાં એક સીધી દીવાલની લગોલગ એક સપાટ પથર મૂકવો ને તે ઉપર એડીથી માથા સુધીનો બધો ભાગ દીવાલને અડકે એવી રીતે ઉભા રહેવું.

જો લેંચતળીઉં છો કે પથરવું હોય તો આવો પથર મૂકવાની

આકૃતિ ૧. પીઠ પાછળથી વળી મઠ્ઠ છે
આકૃતિ ૨. પીઠ વળેલી છે ને ડોક આગળ પડતી છે. આકૃતિ ૩. છાતી અને હીંચણુ આગળ નકામું જોર કર્યું છે. આકૃતિ ૪. બરાબર ઉભા રહેવાની રીત.

જરૂર નથી. પછી એડી ને માથું ભીંતે અડકેલાં રાખી શરીરને આગળ સહેજ કમાન જેવું વાળવું ને પછી

પગ ખસેડયા વગર માથું ભીંત પરથી ઉંચકી આપું શરીર આગળ લાવવું ને એવી રીતે ઉભા રહેવું કે ભાર પગના પંજા પર પડે. આ બધી વખતે હાથ ઝુલતા લટકતા રાખવા. આમ કરવાથી શરીર યોગ્ય સ્થિતિમાં આવી રહેશે.



૫

આકૃતિ ૫. શરીર ઢીલું છે.



૬

આકૃતિ ૬. પેટ આગળ આવ્યું છે ને હાથ પાછળ ગયા છે.



૭

આકૃતિ ૭. ખરાબર ઉભા રહેવાની રીત.

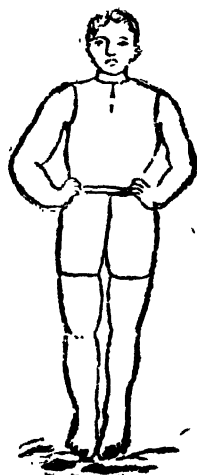
હાથની કસરતો—ગળાની, ધડની, પગની અને બીજી કેટલીક કસરતો કરતી વખતે હાથને અમુક જગાએ અડકેલા રાખવાની જરૂર છે. આને લીધે હાથની સ્થિતિના દાવોનો આમાં સમાવેશ કરેલો છે.

હાથની સ્થિતિના દાવો—જે પોતાની મેળે કામ કરતા હોય તેમણે આ કસરતો કરવાની ખાસ જરૂર નથી.

નાનાં બાળકો જેઓ વર્ગમાં કામ શીખે છે તેમની પાસે આ દાવ પ્રથમ કરાવવા કે હાથ કેમ રાખવા તેનું તેમને અરાબર લાન થાય.

આ દાવો ઉભા ઉભા કરવાના છે:

(૧) હાથ કમ્મરે-પહેલાં હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી (જુઓ આકૃતિ ૭) હાથ ઝડપબંધ કમ્મરે લેવા ને



આકૃતિ ૮.

કમ્મરે હાથ મૂકવાની ખરી રીત.



આકૃતિ ૯.

કમ્મરે હાથ મૂકવાની ખોટી રીત.

પાછા નીચા લેવા. જ્યારે કમ્મર પર હાથ આવે ત્યારે નિત-અના હાડકાની ઉપર પોચો ભાગ આવે છે ત્યાં હાથને

એવી રીતે મૂકવા કે ચારે આંગળાં આગળ આવે ને અંગુઠા પાછળ જાય.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર,

હાથ કમરે (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

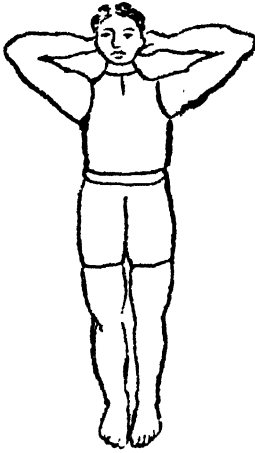
હાથ નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

સુચના—આમાં નંબર બોલી હુકમ આપવામાં આવે તો ૧-૩-૫-૭ નંબરે હાથ કમરે લેવા ને ૨-૪-૬-૮ નંબરે તે નીચા મૂકવા.

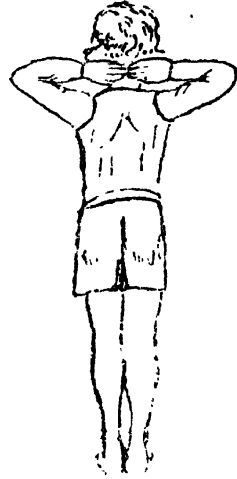
સામાન્ય જૂથો—(૧) કેટલાક કમરને બહુ સખત પકડે છે, (૨) કેટલાક હાથ ઢીલા રાખે છે ને આંગળાં લખડાવે છે, (૩) કેટલાક આંગળાં ડુંટી સુધી લઈ પેટ દબાવે છે, (૪) કેટલાક આંગળાં ખરડાની પાછળ મૂકી દે છે ને (૫) કેટલાક કમરમાંથી વળી છાતી આગળ કહાડી કોણીને પાછળ ધકેલી દે છે.

(૨) હાથ ગળે—હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી ઝડપબંધ હથેળીઓ ટુંકામાં ટુંકું ચક્ર મારી ગળાની પાછળ આવી જવી જોઈએ. આ વખતે હાથ અને આંગળીઓ સીધી રાખવી, ને કોણીથી તે આંગળાં સુધીનો ભાગ સીધો રાખવો. ૧૦, ૧૧ આકૃતિ કાંડામાંથી હાથ વળવા ન દેવા, હથેળી આગળથી દેખાય એમ રાખવી, કોણીઓ પાછળ ધકેલી દેવી ને બંને કોણીઓને એક લીટીમાં રાખવી. જો વચલી આંગળીઓને ગળા પાછળ અડકાડવી ન દાવે તો એકેક વેઢા

અંદર લઈ જવો; એટલે ત્રીજા વેદાના મૂળ આગળ આખી હથેળીની વચલી આંગળીનો છેડા આવે.



આકૃતિ ૧૮.



આકૃતિ ૧૯.

ગળાની પાછળ આંગળીઓ ડંભ રહે તે દેખાડ્યું છે.

ફાયદા—આ કામથી માથું ને ખભા યોગ્ય સ્થિતિમાં રહેતા થાય છે ને છાતી સહેજ ખીલે છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

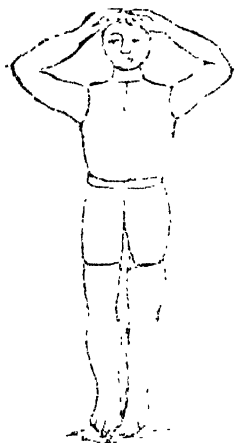
હાથ—ગણે (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

હાથ—નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

સામાન્ય ભૂલો—(૧) કેટલાક ગળું નીચું નમાવી દે છે, (૨) કેટલાક ગળું આગળ લાવે છે, (૩) કેટલાક ગળાની

આસપાસ હથેળીઓ રાખે છે, ને (૪) કેટલાક ખભા ઉપરથી આંગળીઓને લઈ ધડની નજીક ગળાને અડકાડે છે.

(૩) હાથ માથે-ઉપર મુજબ ઉભા રહી હથેળીઓ



માથે એવી રીતે મૂકવી કે વચલી આંગળીના છેડા એક બીજાને અડકેલા રહે. આ વખતે ખભા સીધા રહેવા જોઈએ અને છાતી ઉંચકાવી જોઈએ.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર.

હાથ-માથે (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ-નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

આ ત્રણે કામો ઝડપથી કરવાનાં છે. પોતાની મેળે કસરત શીખનાર નંબર ૨ની કસરત કરે તો તેમને ખરાબર ઉભા રહેતાં આવડશે.

કસરતની અંદર હાથનું કંઈ કામ ન હોય ત્યારે હાથને નંબર ૧, ૨, કે

આકૃતિ ૧૨.

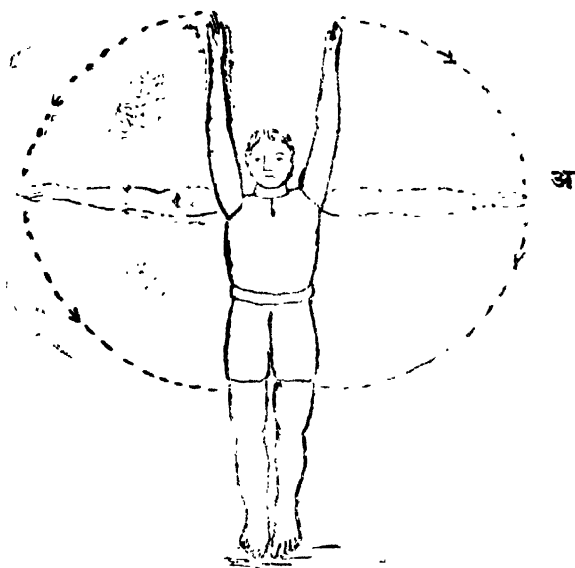
૩ માં આખ્યા પ્રમાણે કમરે, ગળે કે માથે રખાવવા.

કેટલીક વખતે નંબર ૪ની કસરતમાં આખ્યા પ્રમાણે બાજુએ સીધા રખાવવામાં આવે છે અથવા તેને છેક ઉંચે સીધા રખાવવામાં આવે છે.

(૪) હાથ બાજુએ સીધા-૪ થી ૧૬ વખત પ્રથમ હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી બાજુએ લટકતા હાથોને સીધા કરી તેમને બાજુ પર પા ચક્રકર મારીને લેવાં. આ વખતે હાથ ને છાતી એકજ સીધી લીટીમાં આવી જવાં જોઈએ. (અ સુધી હાથ લેવા) જો બન્ને હાથને તેથી સહેજ વધારે

ઉંચા લઇ જવામાં આવે અને અધર ઉડતી સમડીની પાંખની માફક રાખવામાં આવે તો તેથી વધારે ફાયદો થાય છે.

વ



આકૃતિ ૧૩.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર.

હાથ બાજુએ-સીધા (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

હાથ-નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

સામાન્ય ભૂલો-(૧) કેટલાક ખભા ચઢાવે છે, (૨) કેટલાક હાથ છેક ઢીલા રાખી ઉંચા લે છે.

(૫) હાથ બાજુએથી ઉંચા લેવા-૪ થી ૧૬ વખત ઉપર માફક ઉભા રહી હાથને ખભાથી તે છેક આંગળાં

સુધી સીધા રાખી બાબુએથી સાધારણ ઝડપથી ઉંચા લેવા. જ્યારે હાથ ખભાની સપાટીમાં આવે ત્યારે હથેળીઓ ફેરવવી ને પછી છેક ઉંચે લઈ જવા. (આકૃતિ ૧૩ માં બ સુધી)

બન્ને હાથ આ વખતે સમાન્તર રહેવા જોઈએ. આમાં હાથને અડધું ચક્રર મારવાનું છે. હાથ જ્યારે ઉપર જાય ત્યારે હથેળીઓ સામસામી આવવી જોઈએ. પછીથી હાથને પાછા નીચે ઉતારવા ને ખભા સુધી આવે ત્યારે હથેળીઓ ફેરવવી ને હાથ જાગ સુધી નીચે ઉતારવા.

હાથ જ્યારે ઉંચા જાય ત્યારે પગનાં આંગળાં ઉપર ઉભા થઈ જવું ને હાથ નીચા કરીએ ત્યારે એડી મૂકી દેવી.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

હાથ બાબુએથી ઉંચા (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ-નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

સામાન્ય ભૂલો—ઉપર મુજબ.

(૬) હાથ આગળથી સીધા કરવા—૪ થી ૧૬ વખત ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથ કેાણી કે કાંડામાંથી વાળ્યા વગર સાધારણ ઝડપથી ચક્રર મારી આગળ સીધા કરી દેવા. આ વખતે બગલ આગળ ૯૦ અંશથી સહેજ મોટા ખુણા થવો જોઈએ.

(આકૃતિ ૧૪ અ સુધી. ડાબા હાથ દેખાડ્યો છે તેમ બન્ને હાથ સાથે લેવા.)

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

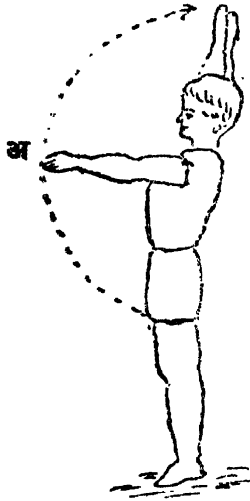
હાથ આગળ-સીધા (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ-નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

સામાન્ય ભૂલો—(૧) કેટલાક હાથ બાબુએથી ઉંચા

૩૨

બ



કરતી વખતે કમ્મરમાંથી આગળ કે પાછળ વળી જાય છે, (૨) કેટલાક હાથ નીચે ઉતારતાં માથું નમાવી દે છે.

(૭) હાથઆગળથી ઉંચા-૪ થી ૧૬ વખત ઉપર માફક ઉભા રહી હાથને છેક ઉંચે લઈ જવા. આ વખતે હાથ સમાન્તર રહેવા જોઈએ.

આકૃતિ ૧૪ માં જમણે હાથ એકલો બ સુધી દેખાડ્યો છે તેમ બન્ને હાથ જોડે લેવા.)

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

હાથ આગળથી—ઉંચા(૧-૩-૫-૭ વગેરે)

આકૃતિ ૧૪.

હાથ-નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

૪, ૫, ૬, ને ૭ની કસરતોથી ખભાના સાધા અને



તેની આબુઆબુના બધા સ્નાયુઓ, અને જ્ઞાનતંતુઓ કેળવાય છે. તે સાંધાને લગતા છાતીના, બરડાના, ને ભુજાના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ અને બગલથી તે કમ્મર સુધીના સ્નાયુઓને અને જ્ઞાનતંતુઓને થોડી ઘણી કસરત મળે છે. વળી આ કસરતો કર્યાથી ખભા સીધા થાય છે,

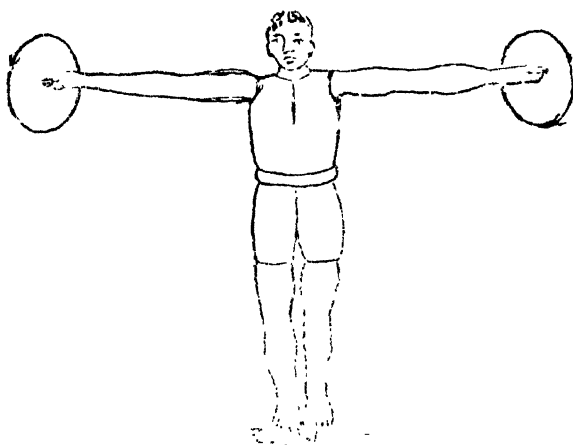
આકૃતિ ૧૫.શરીરના જે જે ભાગોને આ કસરતથી ફાયદો થાય છે તે આ આકૃતિમાં દેખાડ્યું છે.

પાંસળીઓ ઉંચકાય છે ને પીઠ સીધી થાય છે. હાથ ઉંચા લેવાય તે વખતે શ્વાસ લેવાથી અને હાથ નીચા

ઉતારાય ત્યારે શ્વાસ મુકવાથી ફેફસાં ફેળવાય છે.

સુચના:—જેઓ નંગર ૬ ને ૮ની કસરત કરે તેમને નંગર ૫ ને ૭ની કસરત કરવાની જરૂર નથી.

(૮) હાથનાં ચક્રકર—આગળથી ૪થી ૮ વખત ને પાછળથી ૪થી ૮ વખત.



આકૃતિ ૧૬.

હાથિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી હાથને ખાનુએ સીધા કરવા ને પછીથી ખભાના સાંધામાંથી એ સીધા રાખેલા હાથને ફેરવવા; એટલે જો આગળથી ચક્રકર હોય તો પહેલાં તેમને સહેજ આગળ લાવવા, પછીથી સહેજ નીચા, પાછળ ને ઉંચા લેવા. આ વખતે હાથને ડોણી અને કાંડામાંથી સીધા રાખવા. જો પાછળથી ચક્રકર મારવું હોય તો પહેલાં હાથને ખરડાની પાછળ પડે એમ લેવા, પછીથી સહેજ નીચા, આગળ ને ઉંચા લેવા.

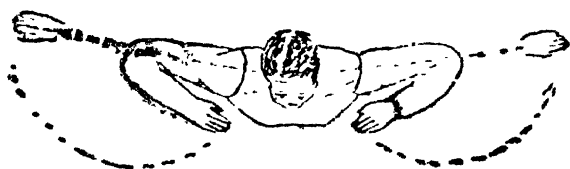
ફાયદો —આ કસરતથી ખભાના સાંધા ને તેની આબ્જી-
આબ્જીના સ્નાયુઓ ખૂબ મજબુત થાય છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

હાથ ખાબુએ—સીધા. હાથના આગળથી (પાછળથી)
ચકકર. (૧-૨-૩-૪ વગેરે) દરેક નંબરે એક ચકકર પુરું
કરવું. ચકકરને અંતે હોશિયારને હુકમ આપવો.

સામાન્ય ભૂલો—કેટલાક હાથના ચકકર લેતી વખતે
આખા શરીરને હલાવી દઈ ધડને કમરમાંથી આગળ ને પાછળ
વાળી દે છે.

(૯) હાથ આગળથી ખાબુએ લેવા [અથવા] હાથના
ઝાટકા. ૪ થી ૧૬ વખત ઉપર માફક ઉભા રહી કેાણી અને
બગલ વચ્ચેના ભાગને એટલે ભુજને ખભાની સપાટીમાં
રાખી કેાણી અને આંગળી વચ્ચેના ભાગને આગળ વાળી
છાતી સુધી લાવવો. પછીથી ખભામાંથી હાથને બને ત્યાં સુધી
હલાવ્યા વગર કેાણી અને આંગળી સુધીના ભાગને ઝાટકા
સાથે ખાબુએ લઈ જવો એટલે મન્ને હાથ ખાબુએ સીધા
થઈ જશે. વળી પાછા તેમજ ઝાટકની સાથે પાછી છાતી
આગળ આંગળીઓ વાળી દેવી.



આકૃતિ ૧૭.

આ દાવમાં હાથની સ્થિતિ ને ગતિ ઉંચેથી નોંધાથી કેવી
દેખાય છે તે દેખાડનારું ચિત્ર.

જ્યારે હાથ આગળ વળેલા હોય ત્યારે હથેલી નીચે ફરેલી હોવી જોઈએ, અંગુઠા ખભાની સાથે અડકેલા હોવા જોઈએ અને આંગળીઓ ગળાની હાંસડી સાથે આવવી જોઈએ.

શરૂઆતમાં કામ ધીમેથી કરાવવામાં આવે તે હરકત નથી, પણ કામ ધીમેથી આવડે ત્યાર પછીથી તે જાણે તરવારને ઝાટકેથી કંઈ કાપતા હોઈએ તેમ હાથ ખાબુ-એ લેવા ને પાછા લાવવા.

ફાયદા—આ કામથી કોણીના સ્નાયુઓને તથા જ્ઞાન-તંતુઓને ઘણો ફાયદો થાય છે.

હુકમના શબ્દો:—હોશિયાર.

હાથ ખાબુએ—સીધા.

હથેળી—નીચી.

હાથ આગળ—વાળો. (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ—સીધા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

હોશિયાર.

(૧૦) હાથ કોણીમાંથી વાળવા—નાનાં છોકરાં માટે.
૪ થી ૮ વખત તેમને હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રાખી અપાટાબંધ હાથને કોણીમાંથી વળાવી અડધું ચક્કર મારી હથેળીઓ અને કોણી વચ્ચેનો ભાગ ઉંચો લેવડાવવો. આંગળીઓ ખભે અડકે તે હરકત નથી.

પાછળથી હથેળીઓ છુટી ન રાખતાં જરાક મુઠી વાળવા કહેવું.

આ કામ કરતી વખતે ખભા સીધા રાખવા ને છાતી

ખીલેલી રાખવી. હાથ વાળતી વખતે શ્વાસ લેવાય ને હાથ નીચા કરતી વખતે શ્વાસ મૂકાય તો વધારે સારું.

ફાયદો—આ કામથી હાથના સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓ તથા હૃદયના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે ને અકડાઈ ગયેલા હાથના સાંધા છુટા થાય છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

હાથ—વાળો (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ—નીચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

સામાન્ય ભૂલો—૧. કેટલાક હાથ ખલાની નીચે ન રાખતાં આગળ લાવી દે છે, ૨. કેટલાક કોણીઓ પાછળ ધકેલી દે છે, ૩. કેટલાક કોણીઓને ઘડથી દૂર રાખે છે ને ૪. કેટલાક કમ્મરમાં પાછળ ખાડો પડે એમ ઉભા રહે છે.

સુચના—જો છેક નાનાં છોકરાંને કામ શીખવવું હોય તો તેમને ભીંત સાથે અઢલાવી ધીમે ધીમે હાથ ઉંચા કરતાં શીખવવું. તેમની કોણીઓ ભીંતને અડકેલી જ રહે તે જોવું.

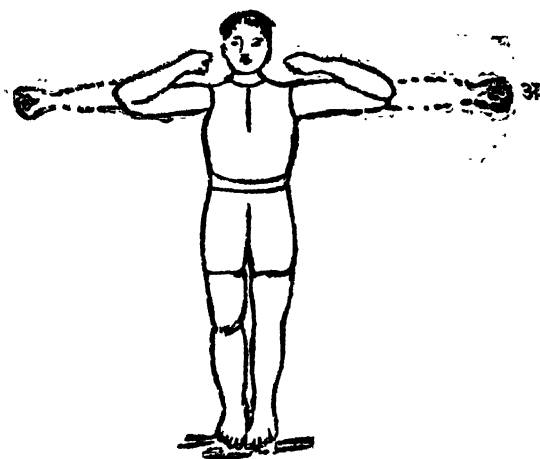
હાથ કોણીમાંથી વાળવા—મોટાં છોકરાં માટે અથવા તેથી યુવાન અને તેથી મોટાં માટે—

(૧૧) હાથ ખાજુએ લાંબા રાખી કોણીમાંથી વાળવા. ૪ થી ૮ વખત.

પ્રથમ હે શિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી બન્ને હાથને ખાજુએ સીધા કરી દેવા ને સજ્જડ મુઠીઓ વાળવી. આ કામ વખતે છાતી ખીલેલી રાખવી. પછીથી હાથને કોણી-

માંથી વાળી મુઠીઓ: ખભા ઉપર સહેજ ઉંચે આવે એમ રાખવી ને ત્યારબાદ હાથને સીધા કરવા.

બ



આકૃતિ ૧૮.

અ હાથ સીધા.

બ હાથ વાળેલા.

આ કામ કરતી વખતે મન હાથના સ્નાયુઓમાં થરોવાય તો વધારે સાફ. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો.

શ્વાસ કઠી રૂંધવો નહિ.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

હાથ ખાનુએ—સીધા, મુઠી—સજ્જડ.

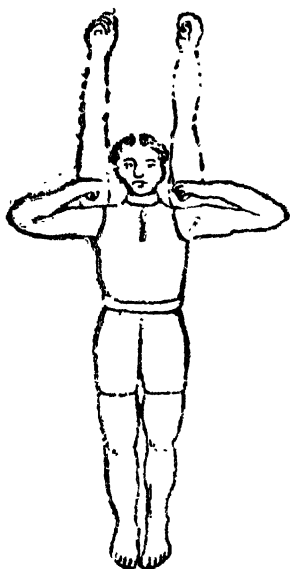
હાથ—વાળો (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ—સીધા (૨-૪-૫-૮ વગેરે)

(૧૨) હાથ ઉંચાં રાખી કોણીમાંથી વાળવા.

૪ થી ૮ વખત.

અ



ઉપર માફક ઉભા રહી હાથ ઉંચા સીધા કરવાને મુઠી સબ્જ-ડ વાળવી. હાથ વાળતી વખતે કોણી અને ખભાની વચ્ચેનો જ ભાગ નીચે ઉતારી ખભાની સીધી લીટીમાં લાવી દેવો ને ખન્ને કોણીઓને ખભા એકજ સીધી લીટીમાં આવે એમ કરવું. સાથે સાથે કોણી અને કાંડા વચ્ચેનો ભાગ ભુજના રનાયુઓ સાથે સબ્જડ દબાવવો.

આકૃતિ ૧૯.

અ હાથ ઉંચા. બ હાથ વાળેલા.

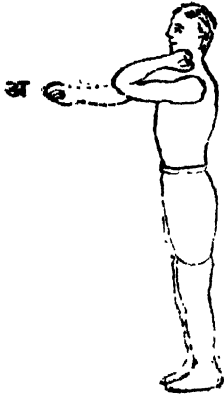
હુકમના શબ્દો—હોશિયાર.

હાથ સીધા—ઉંચા, મુઠી—સબ્જડ.

હાથ—વાળો (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

હાથ—ઉંચા (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

(૧૩) હાથ આગળ સીધા રાખી કોણીમાંથી
વાળવા. ૪ થી ૮ વખત.



ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથને સીધા આગળ રાખવા ને મુઠી સજ્જડ વાળીને ચત્તી રાખવી. પછી હાથ ઉપર મુજબ વાળવા. આમાં ખભા અને કોણી વચ્ચેનો ભાગ ઉંચો નીચો થવો જોઈએ નહિ.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર.

હાથ આગળ-સીધા, મુઠી સજ્જડ.

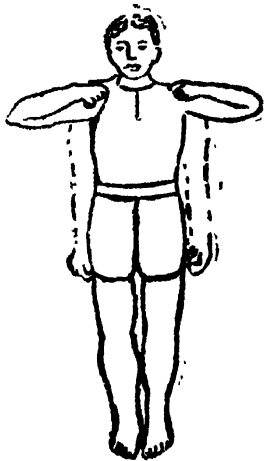
હાથ-વાળો. (૧-૩-૫-૭ વગેરે.

આકૃતિ ૨૦

અ હાથ આગળ. બ હાથવાળેલા. હાથ-સીધા. (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

(૧૪) હાથ બાજુએ લટકતા રાખી કોણીમાંથી

વાળવા. ૪ થી ૮ વખત.



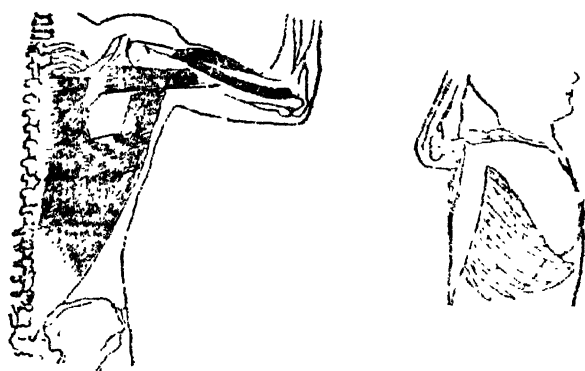
હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી મુઠીઓ સજ્જડ વાળવી, ને પછી કોણીથી નીચેનો ભાગ ધીમે ધીમે ઉપર લેવો ને કોણીથી ખભા મુધીનો ભાગ સાથે સાથે ઉપર લઈને બન્ને કોણી અને ખભા એક સીધી લીટીમાં આવે એમ કરવું. છાતી ખીલેલી રાખવી હાથ વાળવામાં આવે ત્યારે અંગુઠાના મળનો ભાગ ખભાના સાધા આગળ આવે એમ કરવું. બગલમાં

આકૃતિ ૨૧

ફાયદા—નંબર ૧૧-૧૨-૧૩ ને ૧૪ ની કસરતોથી ખભાની ચારે બાજુનાં બધાં હાડકાં તથા સ્નાયુઓને અને જ્ઞાનતંતુઓને કસરત મળે છે, છાતી ખીલે છે ને પહોળી થાય છે. છાતીની બજોલમાં આવેલાં હૃદય તથા ફેફસાં મજબુત થાય છે. કાંડા, કેણી તથા ખભાના સાંધા મુલાયમ થાય છે.

જેમના ખભા ઢળતા હોય તેમને આ કસરતથી ઘણો ફાયદો થાય છે. તેમના ખભા સીધા ને સુંદર થાય છે.

સામાન્ય ભૂલો—(૧) કેટલાક હાથ વાળતી વખતે



આકૃતિ ૨૧. હાથનાં અને પીડનાં

આકૃતિ ૨૨.

ને સ્નાયુઓ, હાડકાં વગેરે કસાય છે તે. આગળના અવયવો કસાય છે તે.

મુઠીઓને ખભે કે છાતીએ આડકાડે છે, (૨) કેટલાક ખભા નમાવી દે છે, (૩) કેટલાક મુઠીઓ ઢીલી વાળે છે, (૪) કેટલાક માથું નમાવી દે છે, (૫) કેટલાક કાંડામાંથી મુઠી

વાળી દે છે, ને (૬) કેટલાક કોણીઓને ઉંચી કે નીચી કરી દે છે.

(૧૫) હથેળીના ચક્રર. આગળને પાછળથી ૫ થી ૩૦ વખત. (દરેક બાજુ.)

હાથને બાજુએ સીધા રાખી અકકડ ઉભા રહેવું. પછી હથેળીઓ કાંડામાંથી ચક્રર ફેરવવી. પ્રથમ આગળથી ચક્રર લેવા ને પછીથી પાછળથી ચક્રર લેવા.

ફાયદા— આ કસરતથી કાંડા અને તેની ઉપરના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે.

(૧૬) આંગળીઓ છટકાવવી. ૮ થી ૧૬ વખત.

આ કસરત કરતી વખતે પહેલાં મુઠીઓ વાળવી ને પછીથી જોરથી મુઠીઓ ખેંચવી.

ફાયદા— પંજના બધા સાંધા, સ્નાયુઓ અને જ્ઞાનતંતુઓને આ કસરતથી ફાયદો થાય છે.

લખવાનું, ચીતરવાનું, કે એવું બીજું કામ કર્યા પછી અકડાઈ ગયેલાં આંગળાંને છુટાં કરવા આ કામ કરવું.

શાળાનાં ડ્રીલ વખતે આ કામ કરવાનું નથી. તેમ છતાંએ જો શાળામાં કામ કરવું હોય તો નીચે પ્રમાણે કામ કરાવવું.

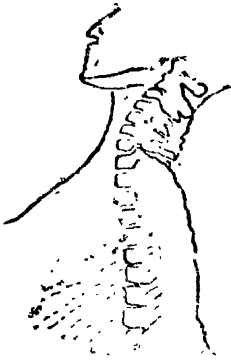
મુઠી વાળો (૧- -૫-૭ વગેરે.)

આંગળાં છટકાવો (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

પ્રકરણ ૪ થું.

ડોકની કસરતો.

ડોકની જે જે કસરતો આપી છે તેથી કરોડની ઉપ-
રના ને માથાની નીચેના બધા મજ્જુકા અને તેની ચારે
બાજુએ આવેલા સ્નાયુઓને કસરત મળે છે, ને તે મજબુત



આકૃતિ ૨૩.



આકૃતિ ૨૪.

થાય છે. આ ઉપરાંત ત્યાં આવેલા જ્ઞાનતંતુઓને શક્તિ મળે
છે. વળી આ કસરતોથી મગજમાં ભેદતું લોહી જાય છે,
તેથી મગજ તંદુરસ્ત રહે છે, અને મગજશક્તિ સારી રહે
છે. ગરદનના સ્નાયુઓ કેળવાયાથી ગરદન ચપળ, મજબુત

અને સુંદર બને છે. આ કસરતો કરનાર માણસો હમેશાં સીધી ડોક રાખી ચાલે છે તેથી તેઓ સુંદર દેખાય છે. જો ધરાધર ધ્યાસ લેવાય તો આ કસરતોથી ગળાની અને ફેફસાંની નબળાઇ દૂર થાય છે, અને ગળાનો દુખાવો હોય તો તે મટે છે.

આ કસરતો મોટા માણસોએ ઉભા ઉભા કરવી, પણ જો કંઈ કારણસર ઉભા ન રહેવાય એમ હોય તો અથવા છેક નાનાં છોકરાંથી બેઠા બેઠા પણ કરી શકાય.

(૧૭) માથાની આગળ પાછળ ઝોક-૪ થી ૬ વખત. (દરેક વખત)

હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી હાથ કમરે મકવા. પછીથી ગળાને આગળ નમાવ્યા કે વાળ્યા વગર હડપચીને ખૂબ ખેંચીને અંદર લેવી. આ પછીથી તર જ માથાને ધીમે ધીમે ઉંચકીને ગળાના ઉપલા ભાગ-માંથી પાછળ વાળવું.



આ વખતે હરડીયાની ચારે બાજુના સ્નાયુઓ જેટલા ખેંચાય એટલા ખેંચવા. આ કસરત કરતી વખતે હોઠ ખીડેલા રાખવા.

ફાયદા—આ કસરતથી ઉપર જણાવેલા ફાયદા ઉપરાંત



હરડીયાની નીચે શરીરને ઘણી ઉપયોગી
એવી એક અન્ધી* છે તેને કસરત મળે
છે ને તેથી શરીરને ઘણુંજ ફાયદો
થાય છે.

આકૃતિ ૨૬. — અન્ધિનું સ્થળ.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર. હાથ કમ્મરે.

માથું આગળ—નમાવો. (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

માથું પાછળ—વાળો. (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

હોશિયાર.

સામાન્ય ભૂલો—(૧) કેટલાક માથું પાછળ વાળતી
વખતે હડપણીને બહાર ધકેલે છે, (૨) કેટલાક
માથું આગળ વાળતી વખતે ગરદનમાંથી વાળે છે, (૩)
કેટલાક બસા ઉંચા કરે છે, (૪) કેટલાક પેટુ આગળથી વળી
જઈ ત્યાં ખસી કરે છે, (૫) કેટલાક શ્વાસ રૂંધી રાખીને
કામ કરે છે, ને (૬) કેટલાક કસરત કરતાં ઢીલા થઈને
ઉભા રહે છે.

(૧૮) માથાની ડાબા જમણી ઝોક—૪ થી ૧૬
વખત (દરેક બાજુની)



આકૃતિ ૨૭.

ઉપર માથું ઊભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા. માથાને ડાબી તરફ આચકો માર્યા વગર જેટલે અંશે નમાવાય તેટલું નમાવવું અને ખભાની પાસે લઈ જવું. આ વખતે નજર સીધી રાખવી અને માથું નમાવતી વખતે તેને ડાબી તરફ મચડવું નહિ. પછીથી માથાને ઉંચકીને ધીમેથી જમણી તરફ એજ પ્રમાણે નમાવવું. આ કસરતને અંતે માથું પાછું ટટાર રહે એમ ડોક ઉંચકવી. વળી આ કસરત કરતી વખતે કમ્મરમાંથી વળવું નહિ.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે.

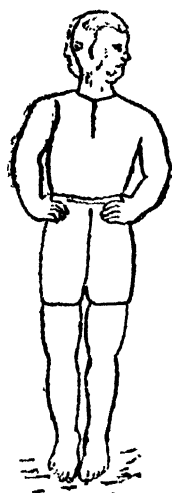
માથું ડાબી તરફ—નમાવો. (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

માથું જમણી તરફ—નમાવો. (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

હોશિયાર.

સામાન્ય ભૂલો—(૧) કેટલાક માથું આગળ નમાવી દે છે, (૨) કેટલાક માથાને ઘણું જ થોડું નમાવે છે, (૩) કેટલાક માથું નમાવતી વખતે એક ખભો ઉંચો કરે છે, (૪) કેટલાક માથું નમાવવાને બદલે ફક્ત હડપચી ડાબી કે જમણી હાંસડીએ અડાડી દે છે.

(૧૯) ડાળા જમણી જોયું-૪થી ૧૬ વખત (દરેક બાજુ)



ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથ કમ્મરે રાખી માથાને આચકો માર્યા વગર જેટલું ફેરવાય તેટલું ડાળી તરફ હડપચી છેક ડાળા ખભા સુધી આવે એમ ફેરવવામાં આવે છે. પછીથી માથાને સીધું રાખી પાછું ફેરવી સીધી નજરની સ્થિતિમાં લાવ્યા બાદ તેને જમણી તરફ નીચે લઈ જવાય એટલે સુધી લઈ જવામાં આવે છે.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર, હાથ કમ્મરે.

ડાળી તરફ-જુઓ (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

આકૃતિ ૨૮

જમણી તરફ-જુઓ (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

સામાન્ય ભૂલો--(૧) કેટલાક માથાને આગળ ઢગલું રાખે છે તેથી તેને ટટાર રાખવાથી થતા ફાયદા ગુમાવે છે, (૨) કેટલાક જે બાજુએ માથું ફેરવે છે તે બાજુએ માથું નમાવી દે છે, ને (૩) કેટલાક જોડે જોડે ખભા ફેરવે છે કે કમ્મરમાંથી ફેરવે છે.

(૨૦) માથાનાં ચક્કર-૪ થી ૮ વખત (દરેક બાજુ)

ઉપર માર્ક ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા અને ડોકને મચડ્યા કે આચકો માર્યા વગર જેમ ઘાંચીની

ઘાણીમાંની લાટ ફરે છે તેમ બે ખસા વચ્ચે જ્યાંથી ડોક શરૂ થાય છે ત્યાં આગળથી આખી ડોકનાં ચક્કર લેવાં. જેમ બને તેમ મોટાં ચક્કર લેવાથી ફાયદો ઠીક થશે. આમાં પહેલાં ડોકને આગળ, પછી ડાબી બાજુ, પછી પાછળ ને છેવટે જમણી બાજુ લાવવી એટલે એક ચક્કર પુરું થશે. એમ ડાબી બાજુથી જેટલાં લેવાય એટલાં ચક્કર લીધા પછી પાછાં જમણી બાજુથી તેટલાંજ ચક્કર લેવાં. આમાં પહેલાં આગળ, પછી જમણી બાજુ, પછી પાછળ ને છેવટે ડાબી બાજુ ડોકને લઈ જવી.

જેઓ આ કસરત કરે તેમને ડોકની ઉપલી ત્રણ કસરતોની જરૂર નથી.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે.

ડોકનાં ચક્કર, જમણી (ડાબી) તરફથી.

ડાબી તરફના હુકમો. જમણી બાજુના હુકમો. નંબર

માથું—આગળ. માથું—આગળ. ૧-૫-૪-૧૩

ડાબી—બાજુ. જમણી—બાજુ. ૨-૬-૧૦-૧૪

માથું—પાછળ. માથું—પાછળ. ૩-૭-૧૧-૧૫

જમણી—બાજુ. ડાબી બાજુ. ૪-૮-૧૨-૧૬

સામાન્ય ભૂલો:—ઉપર આપેલી બધી ભૂલો ઉપરાંત (૧) કેટલાક માથું ચારે તરફ બરાબર ફેરવતા નથી, (૨) કેટલાક હોઠ અને આંખને ગમે તેમ ફેરવે છે.

માથાની રમતો:-નાના બાળકો માટે.

છોકરાઓને પહેલાં દેડકાં ફૂંદવાની તૈયારી કરતાં હોય તેમ બેસાડી દેવાં. આ વખતે ‘નારે પગે દેડકા-બનો’ નો હુકમ આપવો. પછીથી તેમને ફૂંદીને પલાંઠી વાળી બેસી જવા કહેવું ત્યાર બાદ તેમની પાસે માથાની ઉપલી કસરતો કરાવવી.

- (ક) આગળ પાછળ ઝેકમાં છાપરે-બુઓ, છાતી-બુઓ એમ હુકમો આપવા.
- (જ) ડાબા જમણી ઝેકમાં ડાબા બલા પર માથું-લો, જમણા બલા પર માથું-લો, એમ હુકમો આપવા. ડાબા જમણી બેવામાં બે લીંતે બે ત્રણ ટાંગવાં, બાણે કે ઘોડો ને હાથી. પછીથી હુકમો આપવા કે ‘લો’-બુઓ, હાથી-ગુલા.

મંદરાણ પ મું.

પગની કસરતો અને રમતોલપણું સારાવવાની કસરતો.

આ બે કસરતો એક બીજાથી જુદી પડી શકે એમ નથી. પગની કસરતો પૈકી કેટલીક કસરતો સહેલી ને સદી છે અને તે બીજી કસરતો કરતી વખતે પગની સ્થિતિ કેમ રાખવી તે શીખવનારી છે. આ બધી કસરતોથી પગના જુદા જુદા સાંધા મુલાયમ બને છે. વળી કેટલીક વખતે એક પગ પર કે આંગળાં પર કે અડ્ડકડા ઉભા રહેવાની, પગ પર

વળવા વગેરેની કસરત કરતી વખતે સમતોલપણું જાળવવા સાડ શરીરના જુદા જુદા અવયવોના સ્નાયુઓ ને ઘણું કામ કરવું પડે છે. જેની સુખકારક અસર આખા શરીર પર થાય છે.

આ કામો કરતી વખતે શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલુ રાખવાની ટેવ પાડવાની જરૂર છે, કારણ કે તેમ ન કરે તો એમાંની અધરી કસરતો કરતી વખતે શ્વાસ રૂંધાતો હોય તેમ લાગે છે.

આ પુસ્તકમાં સાધન રહિત કસરતો છે, પણ જે આમાં સાધનો કામ લેવાં હોય તો આગગાડીના પાટા, જે જાડા ડાંગવા ઉપર ઠડઉ જડેલી બેથી ત્રણ ઇંચ જાડી અને પાંચ છ ઇંચ પહોળી લાકડીની ૬ થી ૧૨ ફુટ જેટલી લાંબી પટી, અથવા ઉંચે બાંધેલું તાંગ દોરડું વાપરવું. આ ચીજોના ઉપર ચાલવાની કસરતોનો પણ સમાવેશ આમાં થઈ શકે.

સાધન રહિત કે સાધન સહિત કરવામાં આવતી કસરતો કરતી વખતે શરીરને ઉભું રાખવા સાડ ઇચ્છા-શક્તિને ઘણું કામ કરવું પડે છે; કારણ કે આમાં એક ચિત્ત રાખવાની ઘણી જરૂર છે. આથી આ કસરતની આડકતરી અસર મગજ પર થાય છે. જેમને રાત્રે જાંઘ ન આવતી હોય, જેમને માથાનો દુખાવો હોય, જેમનું મન સ્થિર ન રહેતું હોય તેમણે આ કસરતો ખાસ કરવી.

સમતોલપણું જાળવવા ખાતર કેટલાક સ્નાયુઓની હીલચાલ અનૈચ્છિક થઈ જાય છે તો તેમાં હરકત નથી.

(૨૧) પાટલીઓ પહોળી કરવી તથા પાસે લાવવી.

૪ થી ૧૬ વખત.

હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા અને પછીથી એડીઓ ઉપર શરૂઆતે લાર રાખી પાટલી ઉંચકી ફેરવવી, અને બન્ને પગ વચ્ચે ૪૫ ° થી ૬૦ ° નો ખુણો કરવો, પછીથી પાટલીઓ તેજ પ્રમાણે ઉંચકી પાસે પાસે લાવવી.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર, હાથ-કમ્મરે.

પાટલીઓ-પહોળી (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

પાટલીઓ-પાસે (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

(૨૨) એક પગ બાજુએ લેવો અથવા પગ પહોળા.

૪ થી ૧૬ વખત.

ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા કે બાજુએ સીધા રાખવા. પછીથી જમણા પગે શરીરનું વજન રાખી, કમ્મરમાંથી વાંકા વળ્યા વગર ડાબા પગને ઉંચકી તેને જમણા પગથી એથી ત્રણ પાટલી પુર દૂર મૂકવો અને બન્ને પગ પર શરીરનું વજન આવી રહે એમ ઉભા રહેવું પછીથી તે પગ પાછો ઉંચકી જમણા પગની પાસે લાવવો.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર.

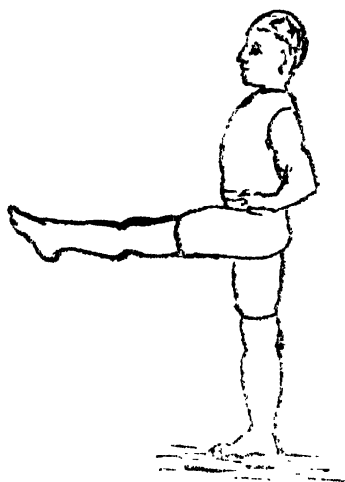
હાથ-કમ્મરે (હાથ બાજુએ-સીધા)

પગ-પહોળા (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

પગ-પાસે (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

(૨૩) એક પગ આગળ ડાંચો લેવો. ૪ થી ૮ વખત.
દરેક પગની.

ઉપર મુજબ ઉભા રહી, એક પગ પર ઉભા રહી શરીરમાંથી વળ્યા વગર બીજા પગને આગળ જેટલો લેવાય એટલો ડાંચે લેવો. આ વખતે ડાંચા કરેલા પગની પાટલીને જેટલી થાય તેટલી ખેંચીને સીધી કરવી. પછીથી તેને પાછો નીચો ઉતારી અસલ સ્થિતિ પર મૂકી દેવો.



હુકમના શબ્દો-હોશિયાર.

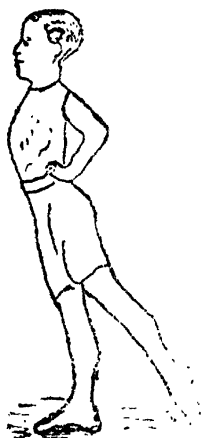
હાથ કમ્મરે (હાથ બાબુએ-સીધા)

હાથો (જમણો) પગ આગળ-ઉંચો (૧-૩-૫-૭
વગેરે.)

સીધો (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

(૨૪) એક પગ પાછળ ઉંચો લેવો. દરેક પગ ૪થી
૮ વખત.

ઉપર મુજબ ઉભા રહી એક પગ પર વજન રાખી
બીજા પગને, શરીરને આગળ વાળ્યા વગર જોડલો અને
તેડલો પાછળ લેવો ને વળી પાછો અસલ સ્થિતિમાં લાવવો.
આ વખતે પગની પાટલી જમીન તરફ ઢળતી રાખવી.
બહુમાં બહુ આંગળાં અને જમીન વચ્ચે વેંતનું અંતર
રહેશે. ડોકને સીધી રાખવી.



ફાયદો—નંબર ૨૧-૨૨-૨૩-૨૪ ની કસરતોથી નિતમ્બના, સાથળના ખુણાના, જાંગના, પેઢુના અને બસ્તીના પ્રદેશના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે. જેમના પગ ઠંડા રહે છે, તેમના પગમાં કાયમ ગરમી રહેતી થાય છે. વળી ચાલતી વખતે જેમને ઢળી જવાની ટેવ હોય છે તેઓ આથી અકકડ ચાલતા થાય છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે.

હાથ-ડોકે કે બાબુએ-સીધા.

ડાબો (જમણો) પગ પાછળ-લો. (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

સીધો (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

(૨૫) ૨૨-૨૩-૨૪ એકઠા. પગના ચક્કર. દરેક પગના ૪ થી ૮ ચક્કર.

ઉપર મુજબ ઉભા રહી એક પગ પર વજન રાખી, બીજા પગને, શરીરને વાળ્યા વગર, વારાફરતી આગળ, બાબુએ ને પાછળ જેટલો લઈ જવાય તેટલો લઈ જવો, ને પછી અસલ સ્થિતિમાં લાવવો.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે. (ડોકે કે બાબુએ સીધા)

ડાબો (જમણો) પગ-આગળ, બાબુએ, પાછળ, સીધો. વગેરે. ૧-૨-૩-૪, ૫-૬-૭-૮ વગેરે.

(૨૬) અંગુઠો અડકાડવા—(દરેક પગના ૪ થી ૮ વખત) જે નાનાં બાળકો કે સ્ત્રીઓ હોય તો તે ઉપરનુંજ કામ નીચે મુજબ કરે.

જે પગનાં ચક્કર મરાવવાનાં હોય તેને આગળ, બાજુએ કે પાછળ લઈ તેની પાટલી નીચી નમાવી તે પગનો અંગુઠો જમીનને અડકાડવો. આમાં બહુમાં બહુ એકથી દોઢ ફુટ પગ આગળ, બાજુએ કે પાછળ લઈ જઈ શકાય.

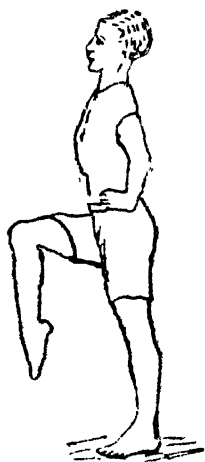
હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે. (ડોકે કે બાજુએ લાંબા).

ડાબો (જમણો) અંગુઠો—આગળ-અડાડો, બાજુએ-અડાડો, પાછળ-અડાડો, સીધા. ૧-૨-૩-૪, ૫-૬-૭-૮ વગેરે.

સામાન્ય ભૂલો—૧-૨-૩-૪ ને ૫માં નીચે પ્રમાણે સામાન્ય ભૂલો થાય છે.

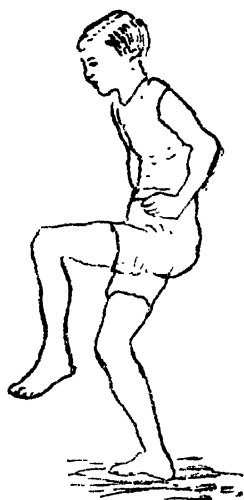
(૧) કેટલાક જે પગ પર ઉભા રહે છે તે પગ સહેજ વાળી દે છે, (૨) કેટલાક જે પગ ઉંચકવામાં આવે છે તેને જેટલો લંબાવીને લેવાય તેટલો લેતા નથી, (૩) કેટલાક આંગળાં વાળી દે છે, (૪) કેટલાક કમ્મરમાંથી વળી જાય છે ને છાતી પાછળ ખુંધ કાઢે છે ને (૫) કેટલાક ડોકું નીચું કરી નીચે જુએ છે.

(૨૭) ઘુંટણ ઉંચો કરવો અને એક પગ પર ઉભા રહેવું. દરેક પગના ૪ થી ૮ વખત.



આકૃતિ ૩૧.

બરાબર ઉભા રહેવાની રીત.

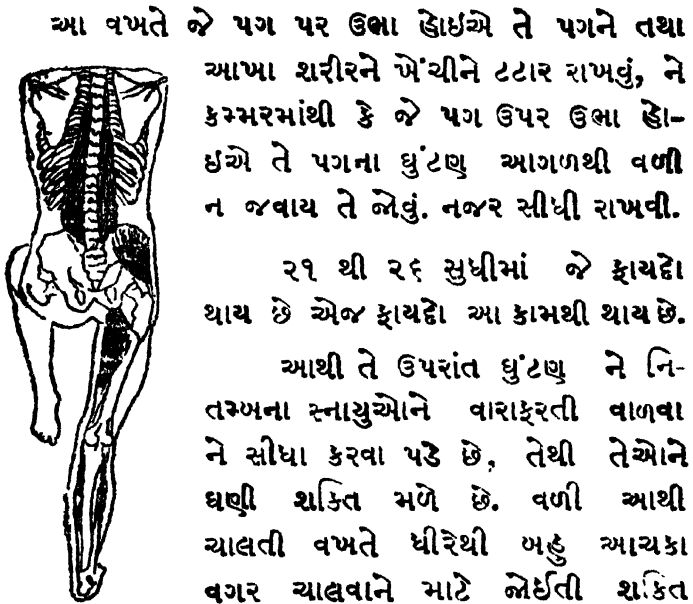


આકૃતિ ૩૨.

ઉભા રહેવાની ખોટી રીત.

ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા. કામ આવડયા બાદ હાથ સીધા ઉંચા રાખવાને હરકત નથી.

પહેલાં નંબર ૫ માં જેમ પગ આગળ લેવામાં આવે છે તેમ એક પગ આગળ લઈ તૈયાર થવું, ને પછીથી તે પગને ઉંચો લઈકેડ આગળ ને ઘુંટણ આગળ કાટખુણે કરવો. આ વખતે પાટલી ખેંચીને ઢળતી રાખવી, ને પછી પગને નીચે ઉતારી નંબર ૬ ની પહેલી બતાવેલી સ્થિતિમાં લઈ જવો.



આકૃતિ ૩૩

શરીરના જે ભાગો કેળ-
વાય છે તે કાળા પાટી
દેખાડ્યા છે.

૨૧ થી ૨૬ સુધીમાં જે ફાયદો
થાય છે એજ ફાયદો આ કામથી થાય છે.

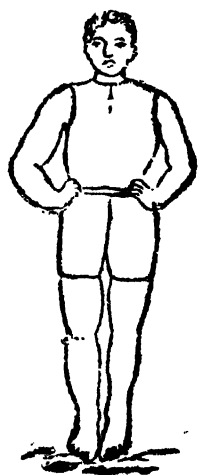
આથી તે ઉપરાંત ઘુંટણ ને નિ-
તમ્બના સ્નાયુઓને વારાફરતી વાળવા
ને સીધા કરવા પડે છે, તેથી તેઓને
ઘણી શક્તિ મળે છે. વળી આથી
ચાલતી વખતે ધીરેથી બહુ આચકા
વગર ચાલવાને માટે જોઈતી શક્તિ
આખા પગના સ્નાયુઓમાં આવે છે.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર-હાથ ક-
મ્મરે. (ઉંચા-બાજુએ-સીધા.)

ડાબો (જમણો) પગ-આગળ-ઉંચો કરો. (૧-૩-૫-૭)
નીચો-કરો. (૨-૪-૬-૮ વગેરે)

સામાન્ય ભૂલો-(૧) કેટલાક આ કસરત કરતી વખતે
કમ્મરમાંથી વળી જાય છે, (૨) કેટલાક કમ્મર અને ઘુંટણ
આગળ ઠાટખુણો કરતા નથી.

(૨૮) આંગળાં ઉપર ઉભા થવું—૧૦ થી ૩૦ વખત.



ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા અથવા (ઉંચા કે બાબુએ સીધા રાખવા) પછીથી એડીઓ જેટલી ઉંચી થાય તેટલી ઉંચી કરવી, ને આંગળાં ઉપર ઉંચા થવું, ને અવાજ થયા વગર તરત એડીઓ નીચે ઉતારવી.

ફાયદા—આ કસરતથી આંગળીઓ, પાટલીઓ, પીંડીના તથા જાંઘના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને ખાસ કરીને કસરત મળે છે. વળી નિતમ્બ અને છુંટણના સ્નાયુઓ અને સાંધાઓ મજબુત થઈ તેમને બરાબર ચાલતી વખતે જે કામ કરવું જોઈએ તે કામ કરવાની શક્તિ મળે છે.

આકૃતિ ૩૪.
બર ચાલતી વખતે જે કામ કરવું જોઈએ તે કામ કરવાની શક્તિ મળે છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર—હાથ કમ્મરે. (બાબુએ સીધા.)

એડી ઉંચી—કરો [૧-૩-૫-૭ વગેરે]

નીચી—કરો (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

સામાન્ય ભૂલો—કસરત નંબર ૧થી ૫માં આપેલી ભૂલો ઉપરાંત [૧] કેટલાક એડીઓ પુરી ઉંચી કરતા નથી, (૨) કેટલાક એડીઓ નીચી ઉતારતી વખતે પગમાં જોર

ન રાખતાં તેમને ધબકારા સાથે નીચે પડવા દે છે, (૩) કેટલાક આગળ ઢળી પડે છે કે ખસી જાય છે.

(૨૬) આંગળાં પર ફૂટીને પગ પહોળા ને સાંકડા કરવા. ૮ થી ૧૬ વખત.

પ્રથમ આંગળાં પર એડીએ સહેજ ઉંચી રાખીને ઉભા રહેવું ને પછીથી ફૂદવું, ને નીચે પડતાં પગ પહોળા કરી ઉતરવું ને પાછા ફૂટીને પગ પાસે પાસે લાવી ઉતરવું. આ બંને વખત આંગળાં પર નીચે ઉતરવું જોઈએ.

કેટલીક વખતે આ કસરતની જોડે જોડે હાથને ઉંચા નીચા કરવામાં આવે છે, એટલે જ્યારે ફૂટીને પગ પહોળા કરવામાં આવે ત્યારે હાથ બાજુએ સીધા લઈને છેક ઉંચા કરવામાં આવે છે; ને જ્યારે પગ સાંકડા કરીએ ત્યારે હાથ પાછા બાજુએથી ઉતારીને નીચે લાવવામાં આવે છે. નંબર ૨૮ માં જે ક્ષાયદો છે તેજ ક્ષાયદો વધારે પ્રમાણમાં આ કસરતથી મળે છે. વળી ફૂદવાથી માનસિક આરામ મળે છે. આથી મગજ તરફ લોહી ઘસતું બંધ થાય છે, ને તેથી કરીને જંમને ઊંઘ આવતી ન હોય તેમને આ કસરતથી ધીમે ધીમે ઊંઘ આવતી થાય છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, ફૂટીને પગ પહોળા ને સાંકડા કરવા તૈયાર.

એડીએ પગ પહોળા ને હાથ ઉંચા, એડીએ પગ સાંકડા ને હાથ નીચા. (૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭-૮ વગેરે)

શબ્દો બોલી હુકમ આપવા કરતાં આમાં ૧-૨ ના હુકમ ઠીક પડે છે.

(૩૦) બેઠક. (અડધી) ૪ થી ૮ વખત.

પહેલાં હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા કે બાજુએ સીધા રાખવા અને પછીથી એડીએ સહેજ ઉંચી કરી ઘુંટણ આગળ કાઢખુણે થાય ત્યાં સુધી બેસવું. આ વખતે ઘુંટણ પાસે પાસે રહેવા જોઈએ.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે.

બાજુએ—સીધા.

નીચા—બેસો (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

ઉંચા—થાઓ (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

(૩૧) બેઠક. (પૂરી) (૪ થી ૮ વખત.)

ઉપર માફક ઉભા રહી હાથ કમ્મરે મૂકવા કે બાજુએ સીધા રાખવા.



આકૃતિ ૩૫.

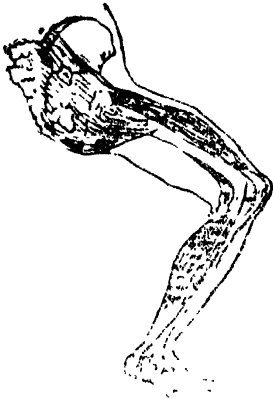
બેઠક વખતે ખરી અંગ સ્થિતિ.



આકૃતિ ૩૬. ખોટી અંગ સ્થિતિ.

માથુ નીચું નમાવ્યું છે.

પછીથી એડીઓ સહેજ ઉંચી કરી છેક નીચે સુધી ધીમે ધીમે અદુકડા થઈએ ત્યાં સુધી બેસતાં જવું. આ વખતે ઢીંચણો આગળ પડતા આવે અને તે આંગળાંની ઉપરથી આગળ આવી જાય. આ વખતે શરીરનું વજન આંગળાં અને ચાંપા પર આવવું જોઈએ, ને ધડથી માથા સુધીનો ભાગ સીધો રહેવો જોઈએ. પછીથી એજ પ્રમાણે ધડ ને માથા સુધીનો ભાગ સીધો રાખી ઉંચા થઈ જવું.



આ કસરતથી ઘુંટી, ઘુંટણ ને નિતમ્બના સાંધા મજબુત થાય છે, અને પાટલી, પીંડી, બાંગ ને કુલાના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓનું કસરત મળે છે. આ ઉપરાંત કટિપ્રદેશ અને પેદુના સર્વ સ્નાયુઓ કેળવાય છે, અને જેઓ કરોડમાંથી સહેજ વળેલા હોય કે જેમને ખસ્તીના પ્રદેશોની નબળાઈ હોય તેમને આથી ઘણું ફાયદો થાય છે.

આકૃતિ. ૩૭.

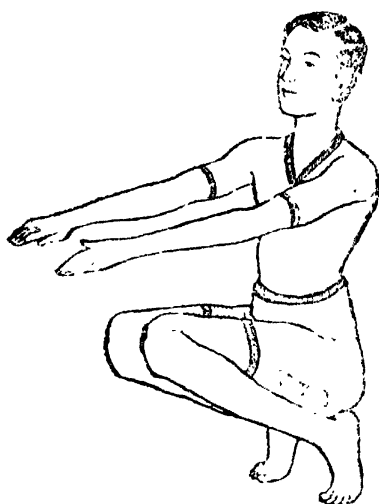
હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ કમ્મરે.

બાબુએ—સીધા.

નીચા—બેસો (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

ઉંચા—થાઓ (૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

નોંધ:—આની સાથે પણ હાથનું કામ કેટલીક વખત જોડવામાં આવે છે. બેસતી વખતે હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા

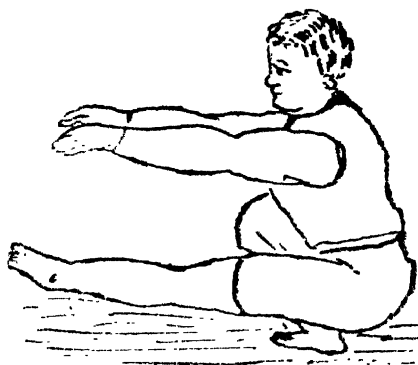


આકૃતિ ૩૮.

ગર ઝડપખંધ બાબુએ સીધા લઈ જઈ ચક્રર મારી માગળ લાવી દેવા અને ઉઠતી વખતે પાછા સીધી બાબુએ ધ નીચે ઉતારી દેવા. આથી બેસતી વખતે નીચે જોવાનું ન થતું નથી ને સમતોલપણું સાફ જળવાઈ રહે છે. ના બાળકોને આથી ગમત પડે છે, ને ઓછા કંટાળો પડે છે. આ કામ કરતી વખતે પગની પાટલીઓ પાસે સે ન મૂકતાં જરાક દૂર મૂકીને પણ કામ થઈ શકે.

(૩૨) એક પગ પર બેઠક. (દરેક પગનો ૨ થી ૮ વખત.)

ઉપર પ્રમાણે ઉભા રહી હાથ આગળ સીધા રાખી એક પગ સહેજ ઊંચકી આગળ લેવો ને પછીથી બીજા પગ પર ઊંચી એકી રાખીને બેસતા જવું, ને જેમ જેમ બેસતા જઈએ તેમ તેમ ઊંચો રાખેલો પગ અદ્ધર ને અદ્ધર રહે તેટલા સાડી સીધો કરતાં જવું.



આટ્ટિ ૩૯.

આ કામ ઘણું અઘડું છે, તેથી શરૂઆતમાં બીજાની મદદ લેવી ને બે જણા સામસામા હાથ કે ખાવડાં ઝાલીને આ કામ કરે તો તેમને પડી જવાની બીક રહેતી નથી.

નાનાં છોકરાંને બેઠક ખરાબર આવડે પછીથીજ આ કામ તેને બદલે શરૂ કરી શકાય.

હુકમના શબ્દો:- હોશિયાર.

જમણો (ડાબો) પગ ઉંચો, હાથ આગળ—સીધા.

નીચા—બેસો (૧-૩-૫-૭ વગેરે)

ઉંચા થાઓ (-૨-૪-૬-૮ વગેરે)

સામાન્ય ભૂલો:- નંબર ૨૧થી ૨૫ માં જે સામાન્ય ભૂલો થાય છે તે ઉપરાંત (૧) કેટલાક શરીરને આમતેમ હલાવી દે છે, ને (૨) કેટલાક પગ પૂરા વાળતા નથી.

પગની રમતો

[નાના બાળકો સાર]

ઉપરની કસરતોથી જે ફાયદા થાય છે તે આ રમતોથી થોડે ઘણે અંશે થાય છે, અને પાછળથી ઉપરની અને બીજી અઘરી કસરતો તે કરી શકશે.

૧. એક પગે ઉભા રહેવું.

જેવો હુકમ મળે એટલે ડાબો કે જમણો પગ ઉંચો કરી બીજા પગ પર બધા છોકરા ઉભા રહે અને જ્યારે દસ, વીસ કે વધારે જે અંક નક્કી કર્યા હોય તે ગણાય ત્યાં સુધી તેમ ઉભા રહે ને પછી પગ નીચો મૂકે.

આમાં શરૂઆતમાં પાસેપાસેના છોકરા અડકીને ઉભા રહે તો હરકત નથી, પણ પછી તેમ ન કરવા દેવું.

૨. પાછળ પગ પકડવો.

ઉપરના કામનો મહાવરો થાય પછીથી એક પગ ઉંચકી

પાછળ લેવો ને તેની પાટલીને તે તરફના હાથ વતી આલવી.
આમાં પણ ઉપર મુજબ વખતની સરત કરવી.

૩. લાંગડી.

એક પગ પર ફૂંટતા ફૂંટતા અમુક હદ કરી હોય તેટલામાં જઈ આવવા કહેવું.

૪. લાંગડેકી લડાઈ.

બે સરખે સરખા છોકરાઓ એક પગ પર ફૂંટતા ફૂંટતા એક બીજાની સાથે આવે અને છેક બાવડાં આગળથી પકડે. પછીથી તેઓ ફૂંટતા રહે ને હાથનો સહેજ ધકકો મારી સામા છોકરાને બંને પગ જમીન પર મૂકી દેવાની ફરજ પાડે.

૫. ઢીંચણુને બાથ લીડવી.

વારાફરતી ઢીંચણુને છેક ઉંચો કરી બે હાથવતી પકડી ને છાતી સાથે દાબવો. સરત મુજબ પાંચ, દસ કે વધારે અંક ગણાય ત્યાં સુધી પગ પકડેલો રાખવો.

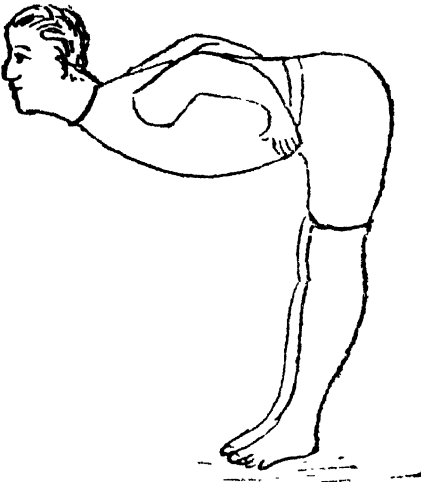
૬. ઉંચી પટી પર કે દોરડા ઉપર ચાલવું.

પહેલાં બે આગગાડીની સડક પાસે હોય તો બે બાબુ નજર રાખવા એકેક છોકરાને બેસાડવા, ને પછીથી થોડા અંતરમાં એક પછી એક છોકરાને પાટા ઉપર ચલાવવા.

પછીથી દોઢથી બે ઇંચ જાડીને ત્રણ ચાર ઇંચ પહોળી ને ૮ થી ૧૨ ફુટ લાંબી પટીને એકથી ત્રણ ફુટ ઉંચા ઢીંમચાઓ ઉપર જડી તેના ઉપર છોકરાઓને ચલાવવા. છેવટે બનાણીઆની માફક તંગ કરેલા દોર પર ચાલવાનો મહાવરો કરાવવો. આ વખતે દોરડું જમીનથી પાંચ છ ફુટ ઉંચું રહેવું જોઈએ.

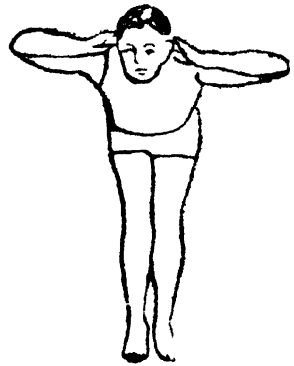
ધડની કસરતો, પેટ, પેઢા ને પડખાના
અવયવોની કસરત.

(૩૩) કમ્મરમાંથી આગળ વળવું. ૪ થી ૮ વખત.
પહેલાં શરીરને હોશિયારની સ્થિતિમાં રાખી હાથ કમ્મરે
કે ડોકે મૂકવા. ત્યાર બાદ કમ્મરથી ઉપરના સુધીને ભાગ
સીધો રાખી એવી રીતે વળવું કે કમ્મર આગળ લગભગ
કાટખુણો થાય. વળતી વખતે ડોકને જરા ઉંચી કરવી ને



આકૃતિ ૪૦.

હાથ કમ્મરે મૂકી આગળ વળવાની
રીત.

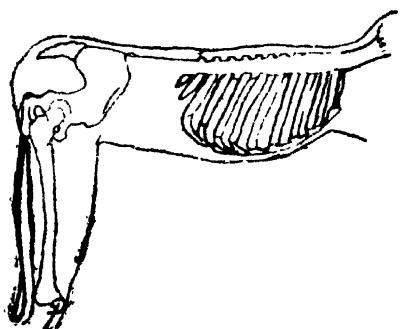


આકૃતિ ૪૧.

હાથ ડોકે મૂકી આગળ
વળવાની રીત.

નજર સીધી ફેંકવી. માથું નીચું નમાવી દેવું નહિ, તેમજ
હીંચણુમાંથી વળવું નહિ. પછીથી પાછા સીધા ટટાર થઈ જવું.

આ કામથી પેટુની અંદરના સ્નાયુઓને કસરત મળે



છે, છાતી ઉંચી આવે છે
અને કરોડ તથા પીઠ
સીધી ને મજબુત થાય
છે. જેમના ખભા સાંકડા
હોય અને છાતી સાંકડી
હોય તેમને આ કસ-
રતથી ઘણો ફાયદો થાય
છે. તેઓ ડોકને સીધી
રાખી શકે છે અને તે-
મની કબજાઆત તૂટે છે.

આકૃતિ ૪૨.

જે જે અવયવોને આ કસરતથી ફાયદો થાય છે
તે અવયવો દેખાડ્યા છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ-કમ્મરે (ડોકે
કે બાબુએ-સીધા.)

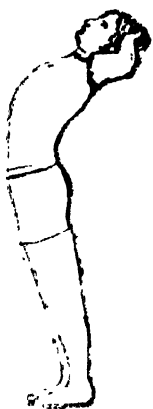
કમ્મરમાંથી આગળ—વળો (૧, ૩, ૫, ૭ વગેરે)

સીધા—થાઓ (૨, ૪, ૬, ૮ વગેરે)

આ કસરત વખતે જે પગ પહોળા પણુ રાખી શકાય;
તે વખતે જે પગ વચ્ચે એકાદ કુટનું અંતર રાખવું.

સામાન્ય ભૂલો—[૧] કેટલાક ઘુંટણમાંથી પગ વાળી
દે છે, [૨] કેટલાક કરોડમાંથી ઊંટની માફક શરીર વાળી
દે છે, [૩] કેટલાક ડોક નીચી ઝુકાવી દે છે.

(૩૪) કમ્મરમાંથી પાછળ વળવું:—૪ થી ૮ વખત.



ઉપર પ્રમાણે ઉભા રહી હાથ ડોકે રાખી પહેલાં કરોડમાં જે જગાએ પાંસળીઓ જોડાઈ છે તે ભાગની કમાન કરવી, ને છાતીને ડાંચી કરવી. પછીથી કમ્મર સુધી સહેજ વળવું. કદી પણ કમ્મરમાંથી ખૂબ વળવું નહિ. જે આ વખતે આંગળાં પર ડાંચા થઇ કમ્મરમાંથી વળીએ તો બહુ વળાશે નહિ.

આકૃતિ ૪૩.

સૂચના—આ કામ નાનાં બાળકોને ન કરાવવું કેમકે તેઓ કમ્મરમાંથી વળતાં પડી જાય છે; તેથી તેમને દુઃખ થાય છે અને નુકસાન થવા સંભવ છે.

ઉપરની કસરતથી થતા ક્ષાયદા આ કસરતથી પણ મળે છે.

(૩૫) કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું:—૪થી ૮ વખત. દરેક બાળુના શરીરને પ્રથમ હોશિયારની સ્થિતિમાં રાખવું, ને પછી હાથ કમ્મરે મૂકવા. પછીથી છાતી સીધી રાખીને કમ્મરમાંથી ડાબા વળવું ને પાછા ડાંચા થઈ જમણા વળવું. આ વખતે પાંસળીઓ આગળ બરાબર કમાન વળી ગઈ હોય એમ જણાવું જોઈએ. માથાનું કંઈ કામ ન હોવાથી ધડની સાથે સાથે માથું પણ તેજ દિશામાં નમે.



આકૃતિ ૪૪.

આ કસરતથી જે અવયવોને કાયદો થાય તે અહીં દેખાડ્યા છે.

આ કસરતથી ધડની બાબુના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાન તંતુઓ અને જાંગની અંદરના અને કુલાના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાવતંતુઓને કસરત મળે છે. છાતી વારે ઘડીએ ઉંચકાય છે તેથી તે પણ મજબુત થાય છે અને ખીલે છે.

આ કામમાં હાથને ઉંચા સીધા રાખી શકાય. જો તેમ કર્યું હોય તો તેમને કાન સાથે સીધા સમાન્તર રાખી માથાની સાથે સાથે વાળવા.

વળી પગ પહોળા રખાવવા હોય તો હરકત નથી. પગ પાસે પાસે હોય તો પાયો નાનો રહેશે ને પગ પહોળા હશે તો પાયો મોટો થવાથી પડી જવાનો ભય રહેશે નહિ. પગ પહોળા હશે તો જાંગના સ્નાયુઓને ઓછી કસરત મળશે.

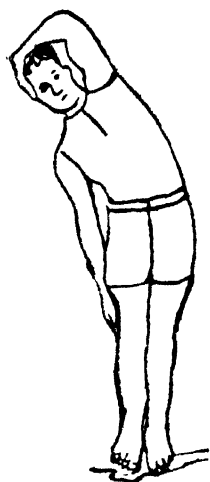
હુકમના શબ્દો:—હોશિયાર, હાથ—કમ્મરે. [સીધા—ઉંચા.] પગ પહોળા રખાવવા હોય તો પગ પહોળાનો હુકમ આપવો.

ડાબા—વળો (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

જમણા—વળો (૨, ૪, ૬, ૮ વગેરે.)

છેવટે સીધા ને હોશિયારનો હુકમ આપવો.

(૩૬) કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું:-હાથના કામ સાથે, ૪ થી ૮ વખત દરેક બાજુએ.



પ્રથમ હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી પગ પાસે પાસે રાખવા કે પહોળા કરવાને ઉપર મુજબ ડાબા ને જમણા વળવું. ડાબી તરફ વળતી વખતે જમણો હાથ સીધો લઈ ચક્રકર મારી ઉંચો લઈ માથા ઉપર આવીને વળે ને તેની હથેળી ડાબા કાન પર આવે. ડાબો હાથ આ વખત નીચો સરી છેક ઘુંટણની નજીક આવી જાય. જમણા વળતી વખતે ઉપર મુજબ ડાબા હાથની હથેળી જમણા કાનની પાસે આવી જાય ને જમણો હાથ ઘુંટણ સુધી સરીને જાય.

આકૃતિ ૪૫.

આમાં હાથના ઉંચા થવાથી હાથ બાજુએ ઉંચા કરતી વખતે જે કસરત થાય છે તે બધી કસરત જોડે જોડે થાય છે. આ કામ બાળકોને પહેલા કામ કરતાં વધારે પસંદ પડે છે. તેઓ જાણે ધડને હીંચાળતાં હોય તેવા આનંદથી આ કામ કરે છે.

હુકમના શબ્દો:-હોશિયાર, પગ-પહોળા.

ડાબા-વળો (૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

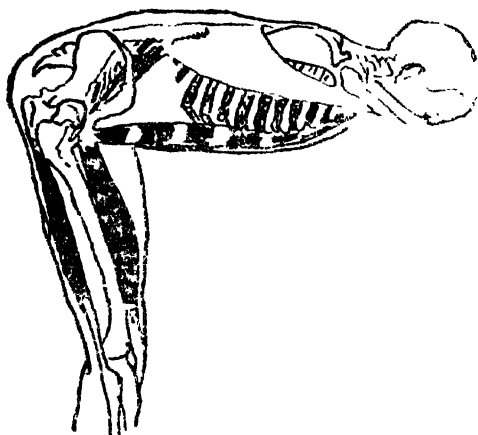
જમણા-વળો (૨, ૪, ૬, ૮ વગેરે.)

છેવટે સીધા ને હોશિયાર.

સામાન્ય ભૂત્રો—૧ કેટલાક માથાને ઝુકાવી ખભા ઉપર મૂકી દેછે, (૨) કેટલાક ખભા ઉંચા કરે છે, (૩) કેટલાક

હાથને સીધા રાખી ચકકર મરાવવાને બદલે તેને કોણી-
માંથી વાળી લઈ માથા ઉપર સેરવી દે છે અને (૪) કેટ-
લાક કમ્મરમાંથી આગળ વળી જાય છે.

(૩૭) કમ્મરમાંથી આગળ વળી પગને અંગુઠે
આંગળી અડકાડવી.—૪ થી ૮ વખત વળવું. પહેલાં
ઉપર મુજબ ઉભા રહી હાથ લટકતા રાખવા. પછીથી પગને
દીંચણુમાંથી અકકડ રાખી, કમ્મરમાંથી ડાબા હાથની વચલી
આંગળી ડાબા પગને અંગુઠે અડકાડવી ને તે વખતે જમણા
હાથ બરડાની પાછળ લઈ જવો. પછીથી પાછા સીધા થઈ
જઈ બંને હાથ સીધા લટકતા રાખવા. એજ પ્રમાણે જમણા
હાથની આંગળી જમણે અંગુઠે અડકાડવી ને પછી સીધા
થઈ જવું.



આકૃતિ ૪૬.

જે જે અવયવોને આ કસરતથી ફાયદો થાય છે તે દેખાડ્યા છે.

ફાયદા—આ કસરતથી પીંડી, સાથળ, કુલા, પેદુ અને બરડાના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે. આ ભાગના સ્નાયુઓ ધડને પહોં અટકાવવા અને પાછું સીધું કરવા પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે તેઓ ઠીક ખેંચાય છે. પેદુના અવયવો બહુ સંકોચાય છે અને પાછા અસહ્ય રિથિતિમાં આવે છે, તેથી તે ગુંદાય છે જેથી બંધકોશ મટે છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર પગ-પહોળા.

ડાબે અંગુઠે આંગળી અડકાડો ૧, ૫, ૯, ૧૩ વગેરે.

સીધા ૨, ૬, ૧૦, ૧૪ ”

જમણે અંગુઠે આંગળી અડકાડો ૩, ૭, ૧૧, ૧૫ ”

સીધા ૪, ૮, ૧૨, ૧૬ ”

(૩૮) આડે અંગુઠે આંગળી અડકાડવી—૪ થી ૮



વખત વળવું. ઉપર મુજબ પગ પહોળા રાખી હાથ રહેવું, ને ઉપર મુજબ વળી ડાબા હાથની આંગળી જમણા પગના અંગુઠે ને જમણા હાથની આંગળી ડાબા પગને અંગુઠે અડકાડવી ને પછી સીધા થવું.

આકૃતિ ૪૭.

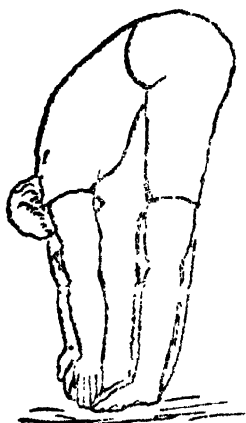
ફાયદા—ઉપર મુજબ છે. વધારામાં કમ્મરમાંથી સહેજ મચડાવું પડે છે માટે કમ્મરની બાજુના અવયવો કસાઈ મજબુત થાય છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, પગ-પહોળા.

ડાબે હાથ-જમણે અંગુઠે (૧, ૫ વગેરે) સીધા-(૨, ૬ વગેરે)

જમણે હાથ-ડાબે અંગુઠે (૩, ૭ વગેરે) સીધા-(૪, ૮ વગેરે)

(૩૯) ઝંને અંગુઠે આંગળી અડકાડવી—૪ થી ૮



આકૃતિ ૪૮.

વખત વળવું. ઉપર મુજબ પગ પ-
હોળા રાખી ઉભા રહેવું ને હાથ
સીધા ઉંચા રાખવા. પછી ઉપર મુજબ
કમ્મરમાંથી વળી ડાબા હાથની આંગળી
ડાબા પગને અંગુઠે ને જમણા હાથની
આંગળી જમણા પગને અંગુઠે એકી
વખતે અડકાડવી ને પછી પાછા અસલ
સ્થિતિમાં આવી રહેવું.

કાયદો—નં. ૩૭ પ્રમાણે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર,

પગ-પહોળા.

હાથ-સીધા-ઉંચા.

વાંકા વળી-આંગળી અડાડો (૧, ૩, ૫, ૭, વગેરે)
સીધા. (૨, ૪, ૬, ૮, વગેરે)

(૪૦) ઘુંટી પકડવી—૩ થી ૪ ચક્રર. ઉપર પ્રમાણે



આકૃતિ ૪૯.

પગ પહોળા રાખીને ઉભા રહેવું. પછી
ઉપર મુજબ વળી ઝંને હાથે ડાબા
પગની ઘુંટી પકડવી ને પાછા સીધા થવું.
બીજી વખતે એમજ વળી જમણી ઘુંટી
પકડવી ને પાછા સીધા થવું. ત્રીજી વખતે
જમણા હાથે જમણી ઘુંટી પકડવી ને ડાબા
હાથે ડાબી ઘુંટી પકડવી ને પાછા સીધા
થવું. એટલે ત્રણ વખત વળાશે અને

કમ્મરના આગળ અને બાજુના અવયવો સંકોચાશે. આ પ્રમાણે એકથી ચાર વખત કરવું એટલે દરેક બાજુએ અને આગળ વધારેમાં વધારે ચાર વખત વળાશે. બાજુકોને ૫, ૬, ૭ કામો કરતાં આ કામમાં વધારે રસ પડે છે.

ફાયદો—૩૭, ૩૮ ને ૩૯ થી થતા ફાયદા આ એક કામથી મળે છે. જેઓ આ કસરત કરે તેને ૩૭, ૩૮, ૩૯ પૈકી એકે કસરત કરવાની જરૂર નથી.

હુકમના શબ્દો. હોશિયાર, પગ-પહોળા.

પહેલું ચક્રકર—ડાબી ઘુંટી પકડો. (૧) સીધા (૨)
જમણી ઘુંટી પકડો (૩) સીધા (૪)
બંને ઘુંટી પકડો. (૫) સીધા (૬)

બીજું ચક્રકર—એજન.

ત્રીજું ચક્રકર—એજન.

ચોથું ચક્રકર—એજન.

જો બાજુકો શક્તિવાળા હોય તો તેમને ચારથી વધુ ચક્રકર કરાવી શકાય, નહિ તો બેથી ચાર ચક્રકર ખસ છે.

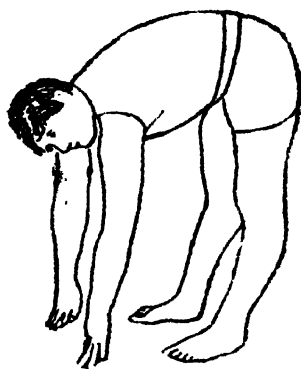
સૂચના—કલ્પ સ દિલમાં ૩૭, ૩૮, ૩૯, ૪૦ કામ કરતી વખતે નાનાં બાજુકો કદાચ ઘુંટણમાંથી પગ વાળી દે તો ચલાવી લેવું. ધીમે ધીમે ઉંમર ને શક્તિ વધતાં ઘુંટણમાંથી ન વળે તે જોવું. ઘુંટણમાંથી વળવાથી પીંડ અને જાંઘના સ્નાયુને બરાબર કસરત મળશે નહિ, પણ પેટ તથા પેદુના

અવયવોને તો મળશેજ જે ઓછું લાભદાયક નથી. નળના બાંધાના મોટા પુરુષોએ પણ શરૂઆતમાં આમ કરવું.

(૪૧) કમ્મરમાંથી આગળ વળી હાથ નીચે અડકાડવા:—ઉપર મુજબ ઉભા રહી પગ પહોળા કે પાસે પાસે રાખવા ને હાથ સીધા ઉંચા રાખવા. પગ પહોળા હશે તો કામ ઠીક થશે, ને જોર ઓછું પડશે. પછીથી પગને ઢીંચણમાંથી વાળ્યા વગર વળી હાથનાં આંગળાંને પગથી બેએક વેંત દૂર જમીનને અડકાડવા ને પછી હાથને ઘડ સાથે ઉંચા કરી અસલ માફક ઉભા થવું.



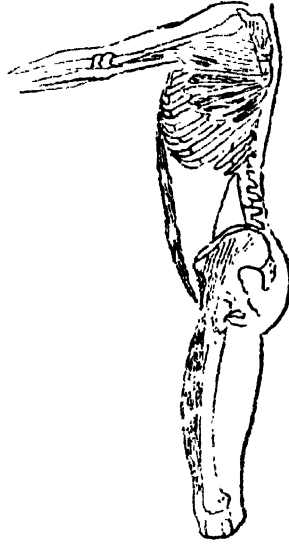
આકૃતિ ૫૦.



આકૃતિ ૫૧.

ફાયદા—આમાં જ્યારે નીચે વળીએ છીએ ત્યારે ઘડ ચોતાના વજનથી નીચે પડી જતું હોય એમ લાગે છે,

અને તેને ઉંચું રાખવા પગથી તે માથા સુધીના સ્નાયુઓ સંકોચાય છે અને પાછા અસલ સ્થિતિમાં આવે છે. આ કસરત ૩૭, ૩૮, ૩૯, ૪૦ કરતાં અધરી છે માટે શક્તિ વધે ત્યારે શરૂ કરવી.



આકૃતિ પર.

જે અવયવોને આ કસરતથી લાભ થાય છે તે અહીં દેખાડ્યા છે.

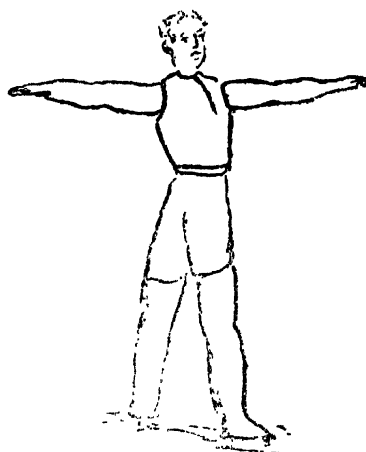
સામાન્ય ભૂલો—(૧) કેટલાક ઠીંગણામાંથી પગ વાળી દે છે, (૨) કેટલાક હાથને પગની પાસેજ વાળી દે છે, (૩) હાથ અને ધડના ઉપલા ભાગને કેટલાક એકી સાથે ઉપર નીચે લઈ જતા નથી પણ હાથ વહેલા નમાવે છે ને મોડા ઉપર લઈ જાય છે.

હુકમના શબ્દો-હોશિયાર, પગ-પહેળા, હાથ-ઉંચા.

આગળ-બળો. (૧, ૨, ૫, ૭ વગેરે.)

સીધા. (૨, ૪, ૬, ૮ વગેરે.)

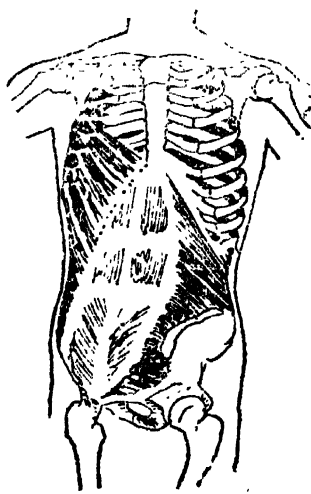
(૪૨) ધડનાં અર્ધ ચક્ર-બેથી આઠ વખત બન્ને બાજુ.



આકૃતિ ૫૩.

પહેલાં ઉપર મુજબ પગ પહેળા ઉભા રાખી ઉભા રહેવું. તે પછી હાથ કમ્મરે કે બાજુએ સીધા રાખવા. પછી ડાબી બાજુ પા ચક્રર મારવું.

ફાયદો—આ કસરતથી ખાસ પેટુના અવયવો વલો-
વાય છે અને બંધકોશ ટળે છે. કમ્બરને આથી મજબુતી
આવે છે.



આકૃતિ ૫૪.

પેટુના અવયવો ને તેના પર થતી અસર.

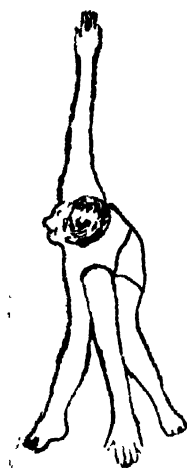
હુકમના શબ્દો. હોશિયાર, પગ-પહોળા.

હાથ બાબુએ-સીધા.

હાથી તરફ ફરો—(૧-૩-૫-૭ વગેરે.)

જમણી તરફ ફરો—(૨-૪-૬-૮ વગેરે.)

(૪૩) ધડનાં અર્ધ ચક્રર અને વળવું.



આકૃતિ ૫૫.

બેથી આઠ વખત બન્ને બાજુએ ઉપર મુજબ ઉભા રહી પ્રથમ ડાબી બાજુએ પા ચક્રર મારવું ને પછી જમણી બાજુ વળીને જમણા હાથ બે પગની વચ્ચે જમીનને અડાડવો અને ડાબો હાથ સાથે સાથે ઉંચો કરવો. આ વખતે પગમાંથી સહેજ વળવાને હરકત નથી. આ વખતે નજર ઉંચા કરેલા હાથની આંગળીઓ ઉપર પડે તેમ ડોકને રાખી પછી પાછા ઉંચા થઈ સીધા થવું ને જમણી તરફ વળવું,

ને ડાબી બાજુએ વળી ડાબો હાથ ઉપર મુજબ અડાડી જમણા હાથને ઉંચો કરી તેની આંગળીઓ તરફ જોવું. પછીથી પાછા ઉંચા થઈ ડાબી તરફ ફરી ઉપર મુજબ કરવું. એક વખત ડાબી તરફ અને એક વખત જમણી તરફ વળ્યા એટલે બંને બાજુની એકએક વખતની કસરત પુરી થઈ.

ફાયદો-નં. ૩૭ થી ૪૨ સુધીની કસરતોથી જે ફાયદા થાય છે તે આ કસરતથી મળે છે, પણ કામ ઘણું સખત હોવાથી વધારે શક્તિ આવ્યા પછી આ કામ દાખલ કરવું. આ વખતે જેમાં ઉપરની હીલચાલ થતી હોય તે કામ મૂકી દેવાં. આ ઉપરાંત આમાં આંખને કસરત મળે છે. આ કામ ઉતાવળથી કે આચકાઓ સાથે કરવું નહિ.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, પગ—પહોળા.

હાથ બાબુએ—સીધા.

ડાબી તરફ—ફરો ૧ જમણી તરફ ફરો—૫

નીચા—વળો ૨ નીચા—વળો ૬

ઉંચા—થાઓ ૩ ઉંચા—થાઓ ૭

સીધા—થાઓ ૪ સીધા—થાઓ ૮

ફરીથી તેજ પ્રમાણે ૧-૨ વગેરે અથવા ૯ થી ૧૬ સુધી કે ૮ થી એક સુધી ઉલટા નંબરોથી હુકમો આપવા.

(૪૪) ધડનાં ચક્કર—૨ થી ૮ વખત દરેક બાબુનાં.

ઉપર માફક પગ પહોળા રાખી ઉભા રહી હાથ કમ્બરે મૂકવા અથવા બાબુએ સીધા રાખવા. પછીથી પગની પાટલીઓ સજ્જડ ચોડી ધડને ઢીંચણમાંથી વળ્યા વગર આગળ વાળવું. પછીથી ડાબી બાબુએ લઈ જવું, પછીથી પાછળ લેવું, ને છેવટે જમણી બાબુએ લાવવું, એટલે એક ચક્કર પુરું થશે. ત્યારબાદ ધડને આગળ લાવવું ને ઉપર મુજબ ડાબી બાબુએ પાછળ અને જમણી બાબુએ લઈ જવું. આમ ડાબી બાબુનાં ચક્કર મારવાં હોય તેટલાં મારી પછીથી તેથી ઉંધા ફરવું. એટલે આગળથી જમણી બાબુ, પાછળ ને ડાબી બાબુ ધડને લાવવું.

ફાયદો—નં. ૩૩, ૩૪ તથા ૩૫ કસરતનો એકઠો ફાયદો આ કામથી થાય છે. તેથી આ કસરત કરનારે તે કસરતો કરવાની જરૂર નથી.

ભૂલો—બુઓ-૩૩.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ—કમ્મરે (હાથ સીધા ઉંચા.)

ડાબી તરફ ચક્રકર. આગળ—વળો (૧-૫ વગેરે)

ડાબી તરફ—વળો (૨-૬) પાછળ—વળો (૩, ૭ વગેરે)

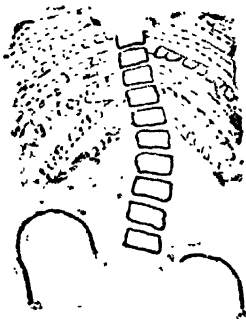
જમણી તરફ—વળો (૪-૮ વગેરે) છેલ્લે હતા તેમ.

જમણી તરફ ચક્રકર. આગળ—વળો (૧, ૫ વગેરે)

જમણી તરફ—વળો (૨, ૬ વગેરે) પાછળ—વળો (૩, ૭ વગેરે).

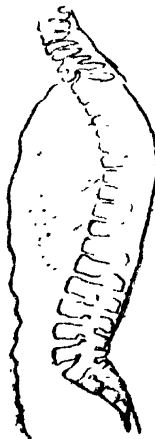
ડાબી તરફ—વળો (૪, ૮ વગેરે).

ઘડની આ બધી કસરતોથી પેદુ, બાભુઓ, પીઠ ને બસ્તીપ્રદેશ મજબુત થાય છે. આમ થવાથી તે ભાગ કસાવાથી કાંઈ વધવાનો સંભવ રહેતો નથી, અને કરોડ તથા



આકૃતિ ૫૬.

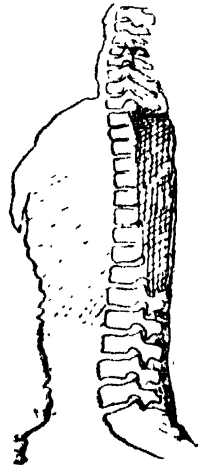
કરોડનો બેવડો વાંક.



આકૃતિ ૫૭.

કરોડની ખૂંધ-

છાતીની પાછળની.



આકૃતિ ૫૮.

સીધી કરોડ.

તેના જ્ઞાનતંતુઓને ઘણો લાભ થાય છે. કરોડનો એકવડો કે બેવડો વાંક કે તેની ખૂંધ મટી જઈ કરોડ સીધી થાય છે. પેદુના સ્નાયુઓના દબાવાથી કે મચડાવાથી પાચન-ક્રિયાના અવયવો અને ગ્રંથીઓમાં લોહી ઝટ ફરે છે અને તેથી પાચનક્રિયા સુધરે છે, ને કબજાઆત, અજીરણ, પિત્ત-દોષ, કમ્મરનો દુખાવો વગેરે મટે છે, અને મસાવાળાને પણ કાંઈક ફાયદો થાય છે. બાળકોને આ કસરતો કરતી વખતે શ્વાસોર્ધ્વાસ કમી થાય છે, તેથી મોં ઉપર લોહી તસતસી આવે છે. આથી શક્તિ ઉપરાંતનું કામ તેમની પાસે ન લેવું. આ કસરત વખતે શ્વાસોર્ધ્વાસ ચાલુ રહે તે ધ્યાનમાં રાખવું.

નાનાં બાળકોની ધડની રમતો.

(૧) આગળ વળવું--ન નાં બાળકોને ફેલીને બેસી જઈ પલાંડી વાળવા કહેવું પછાથી હાથ ટેકવીને આગળ વળી નાક જમીન પર મૂકેલી સ્લેટને કે જમીનને અડકાડવા કહેવું, ને પછી સીધા થવા કહેવું.

(૨) પાછળ વળવું--ઉપર મુજબ બેસી હાથે હાથે ડાબો ઘુંટણ ને જમણે હાથે જમણો ઘુંટણ પકડી પાછળ ઢળતા રહેવા ને પાછા સીધા થવા હુકમો આપવા. શક્તિ આવ્યા બાદ હાથ ડોકે રખાવવા.

(૩) બાજુ પર વળવું અથવા હીંચકા ખાવા.

ઉપર માફક બેસાડી હાથ કમ્મરે કે માથે મૂકાવવા. પછીથી છાતી સીધી રાખી ડાબી ને જમણી તરફ નીચું નમાય તેટલું નમવા કહેવું. પાછળથી તેમને હાથની નિ-

શાનીથી ડાખા જમણી હીંચવા કહેવું. એકેકની કમ્મર પકડી સાથમાં ડાખા ને જમણા હીંચવા પણ કહી શકાય.

(૪) ધડનાં ચકર—ખધા છોકરાને ઉપર મુજબ બેસાડી, હાથ આગળ સીધા રાખવા કહેવું. પછીથી પગ ઉંચા કર્યા વગર અમળાઇને ડાખા ને પછીથી જમણી તરફના છોકરાના ખભા ઉપર હાથ મૂકવા કહેવું.

(૫) સુથારીઓ લાકડાં વહેરે—ખખે છોકરાઓને સામસામા એક બીજાના હાથ પકડાવી બેસાડવા કે ઉભા રાખવા. પછી જેમ કરવતવતી લાકડાં વહેરતાં વહેરણીઆ હાથે છે તેમ હાલવા કહેવું. આ વખતે છોકરાઓ પાસે ‘સુથારીઓ લાકડાં વહેરે’ એમ બોલાવવું. આથી રમત ૧ ને ૨ નું કામ થશે.

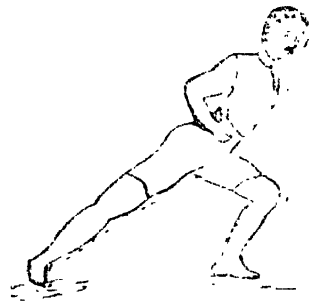
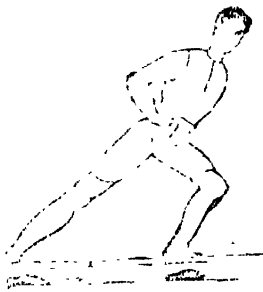
(૬) ઘમ વલોણા ઘમ:—ઉપર મુજબ ઉભા રાખી બેસાડી છાશ વલોવતા હોય તેમ હાથ હલાવવા કહેવું.

(૭) ઊંટ થવું:—બે હાથ અને બે પગ પર છોકરાઓને ઉભા રાખી, હાથ અને પગ વચ્ચે એક વારનું અંતર રખાવવું. પછી કમ્મરમાંથી જેટલા ઉંચા થવાય તેટલા ઉંચા થવા કહેવું. જગા હોય તો તેમની હાર કરી હાથ પગ પર ચલાવવા. જેમજેમ શક્તિ વધતી જાય તેમ તેમ હાથ અને પગ વચ્ચેનું અંતર ઘટાડતા જવું.

પ્રકરણ ૭ મું.

પરચુરણ કસરતો.

(૪૫) આગળ ધસારો:—૪ થી ૮ વખત. પહેલાં હોશિઆરની સ્થિતિમાં ઉભા રહી, હાથ કમ્મરે, ખાગુએ, સીધા કે સીધા ઉંચા રાખી કાબો કે જમણા પગ ઉંચકી બીજા પગથી ત્રણ કે સાડા ત્રણ પાટલી પૂર દૂર મૂકવો, અને આગળ મૂકેલા પગને ઘુંટણમાંથી કાટખુણે વાળી ઘુંટણ આંગળીઓ ઉપર આવી રહે તેમ કરવું. આ વખતે



આકૃતિ ૫૯.

કામ શરૂ કરતાં વખતની
અંગસ્થિતિ.

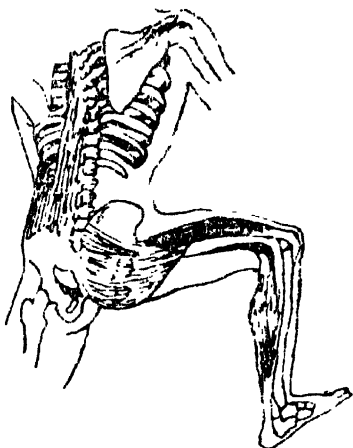
આકૃતિ ૬૦.

નમીએ ત્યારની અંગસ્થિતિ.
ટપકાવા દેખાડી છે.

આખું શરીર આગળ લાવવું અને પાછલો પગ અને બરડો સીધા રાખવા. તે બંને એકજ સપાટીમાં આવી જવાં જોઈએ. જો હાથ સીધા ઉંચા હોય તો તે પણ બરડા ને પગની સપાટીમાં રહેવા જોઈએ. પછીથી એવી રીતે નીચા નમવું કે આગલા પગના ઢીંગણા આગળ સાંકડે ખુણે થાય.

નીચા નમતી વખતે પાછલા પગની એડી સહેજ ઉંચી થશે. પાછલો પગ ને ધડ એક સપાટીમાં રહેવાં જોઈએ.

ફાયદો—આ કસરતથી પગ તથા પીઠના સ્નાયુઓ ખેંચાઈ સીધા થાય છે, અને ત્યાંના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે.



આકૃતિ ૬૧.

જે જે સ્નાયુઓને આ કસરતથી લાભ થાય છે તે તે સ્નાયુઓ અહીં દેખાડ્યા છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ-કમ્મરે. (અથવા બાજુએ સીધા કે સીધા ઉંચા.)

ડાબો પગ, આગળ-ધસો.

નીચા-નમો (૧, ૩, ૫, ૭ વગેરે.)

ઉંચા-થાઓ (૨, ૪, ૬, ૮ વગેરે.)

જમણો પગ, આગળ—ધસો. નીચા—નમો. (૧, ૩, ૫, ૭)
ઉંચા—થાઓ. (૨, ૪, ૬, ૮)

(૪૬) બાબુએ ધસારો—(૪થી ૮ વખત દરેક પગનો.)

હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી એડી આગળ સહેજ ખુણે કરવો, અને હાથ ઉપર મુજબ રાખવા. એક પગને સ્થિર રાખી બીજા પગને તેના અંગુઠાની બાબુએ ત્રણથી સાડાત્રણ પાટલી દૂર ઝડપખંધ ચકવો ને તે પગના ધુંટણ આગળ કાટખુણે કરવો. તેજ વખતે ધડને આગળ ધસાવી પાછલા પગ અને બરડાને એક સપાટીમાં લાવી દેવાં. છાતી બરાબર સીધી ને બીલેલી રાખવી. પછીથી આગલો પગ એવી રીતે નમાવવો કે તે પગના ધુંટણ આગળનો ખુણે કાટખુણે કરતાં નાનો થાય. આ વખતે પણ પાછલા પગ અને બરડાને એક સપાટીમાં લાવી દેવા. પછી પાછા સહેજ ઉંચા થઈ આગલો પગ કાટખુણે આવે એમ ઉભા રહેવું. આ પ્રમાણે દરેક પગ વાળી ૪ થી ૮ વખત નમવું ને ઉંચા થવું.

ફાયદા—નં. ૪૫ ને ૪૬ કરતી વખતે પગની પીંડીઓ, ભાંગ, નિતંબ, બરડા અને ધડની બાબુના સાંધા, સ્નાયુ તથા જ્ઞાનતંતુઓને ખાસ કસરત મળે છે. આ ઉપરાંત છાતી પહોળી ને બીલેલી રાખવાથી તે પહોળી અને મજબુત થાય છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ—કમરે (બાબુએ—સીધા કે ઉંચે—સીધા.)

ડાબો (જમણો) પગ, બાબુએ—આગળ.

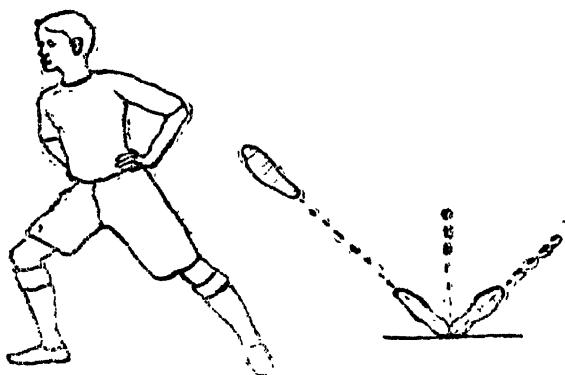
નીચા—નમો (૧, ૩, ૫, ૭.)

ઉંચા—થાઓ (૨, ૪, ૬, ૮.)

સામાન્ય ભૂલો—કેટલાક આગલો પગ જોડ્યો તેટલો દૂર મૂકતા નથી, કેટલાક પાછલો પગ વાળી દે છે, કેટલાક ધડને પાછલા પગની સપાટીમાં રાખતા નથી, ને કેટલાક આગલો પગ નીચો નમાવતી વખતે ધડને વાળી દે છે.

(૪૭) એક પગ પર વળવું:—(રથી ૮ વખત દરેક પગ પર.)

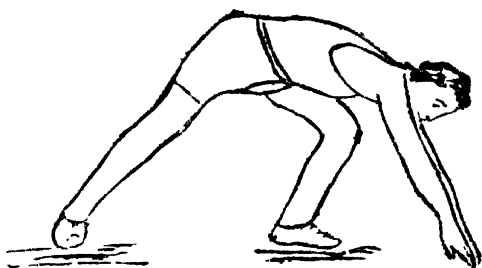
પહેલાં હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી હાથો કે જમણો પગ આગળ ધસતી વખત જોમ આગળ મૂકીએ છીએ તેમ મૂકવો, અને પાછલા પગની પાટલીને એવી રીતે ત્રાંસી કરવી કે એ પાટલીઓ વચ્ચે કાટખુણો થાય. પછી આગલો પગ ઘુંટણમાંથી લગભગ કાટખુણો થાય તેમ વાળવો, અને પાછલો પગ તથા ખરડો એકજ સપાટીમાં રાખવાં. હાથ કમ્મરે મૂકવા અને નં. ૪૫ પ્રમાણે આગલા પગને નમાવી ત્યાં સાંકડો ખુણો કરવો અને છાતી આગલા પગને અડકે ત્યાં સુધી કમ્મરમાંથી વળવું.



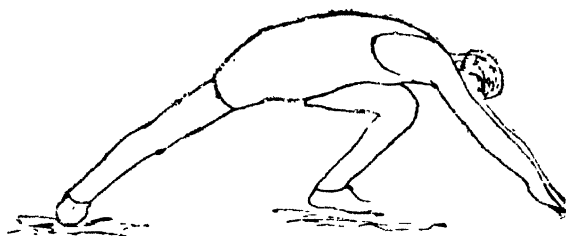
આકૃતિ ૬૨.

કામ રાફ કરતી વખતની અંગ સ્થિતિ.

આ કસરતને સહેજ અઘરી કરવી હોય તો હાથ સીધા ઉંચા રાખી પ્રથમ સ્થિતિ લેતી વખતે તેમને પાછલા પગ અને બરડાની સીધી સપાટીમાં લાવવા. પછી હાથને પગથી દૂર જમીનને અડકાડાય તેટલા દૂર અડકાડવા.



આકૃતિ ૬૩. વળવાની ખોટી રીત.



આકૃતિ ૬૪. વળવાની ખરી રીત.

ફાયદા—આ કસરતથી નં. ૪૫ અને ૪૬ ના બધા ફાયદા થાય છે, તે ઉપરાંત પીઠના બધા સ્નાયુઓ અને શાન-તંતુઓ પૂરા ખેંચાય છે અને મજબુત થાય છે. વળી પેટ

અને પેદુના સ્નાયુઓ ખૂબ સંકેતિયાય છે, અને પાછા અસલ સ્થિતિએ આવે છે, તેથી બંધકેશ ટળે છે અને આંતરડાં મજબુત અને તંદુરસ્ત બને છે. જાડા માણસનો મેદ આથી ઘટે છે અને તેમના પેટના સ્નાયુઓ નબળાઈને લઈને લબડી ગયેલા હોય તે પાછા અસલ સ્થિતિમાં આવે છે.

હુકમના શબ્દો—હોશિયાર, હાથ-કમ્મરે (સીધા-ઉંચા) ડાબો (જમણો) પગ-આગળ.

પગ આગળ મૂકતાંની સાથે પાછલી પાટલી ફેરવી આગલા પગની પાટલી સાથે કાટખુણે કરવો કે કરાવવો.

આગળ—વળે (૧, ૩, ૫, ૭.)

ઉંચા—થાઓ (૨, ૪, ૬, ૮)

(૪૮) લાકડાં ફાડવાની કસરત--પ્રથમ હોશિયારની સ્થિતિમાં ઉભા રહી પગને એકાદ હાથ જેટલા પહોળા રાખવા. હાથ ઉંચા કરી હાથની હથેળીઓ જોડવી. પછીથી જોરથી આચકો મારી કમ્મરમાંથી વળવું અને બંને હાથ બે પગની વચ્ચે ઘાલી દેવા. આ વખતે પગ ઢીંચણમાંથી વળે તો હરકત નથી. પછી પાછા ઝાટકાની સાથે ઉંચા સીધા થઈ જવું.

ફાયદા—આ કસરતથી લોહી ઝપાટાબંધ ફેરે છે, અને શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે. પીઠ, પેદુ તથા હાથના સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુઓને સારી કસરત મળે છે.

હુકમના શબ્દો—હો શયાર, પગ—પહોળા.
હાથ—સીધા-ઉંચા. હાથ--જોડા.

આમાં એક, બેથી હુકમ આપવા ઠીક પડશે. એકીએ નીચા નમી લાકડાં ફાડવાની ક્રિયા કરવી અને બેકીએ પાછા સીધા થવું.

(૪૯) પેદુ અંદર ખેંચવું—૮ થી ૧૬ વખત. જેમના પેટ પર ચરબીનો થર હોય અને તે જોઇએ તેવું સુંવાળું ન હોય તેમણે આ કસરત કરવી જરૂરી છે.

બેઠા બેઠા, ઉભા ઉભા, કે સૂતા સૂતા પેટને અંદર ખેંચી લેવું ને પછી પાછું ધકેલી તંગ કરવું.

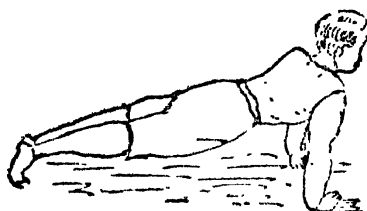
(૫૦) છાતી ઠોકવાની કે અદખ વાળવાની કસરત:—૮ થી ૧૬ વખત.

પગ સહેજ પહોળા રાખી ઉભા રહેવું. હાથ સીધા લાંબા રાખવા. પછીથી કોણીઓ એક ઉપર એક આવે એવી રીતે ઝડપખંધ અદખ વાળવી કે બે હથેળીઓ લગ-લગ છાતીની બાજુએ આવી જાય ને આંગળાં છેક પીઠ પર જાય. પછીથી પાછી ઝડપખંધ અદખ છોડી નાખવી ને હાથ સીધા લાંબા કરી દેવા. બીજી અદખ વાળવામાં આવે ત્યારે જે કોણી પહેલાં ઉપર આવી હોય તે બીજી કોણીની નીચે આવે.

આ કસરતથી ખભાના, હાથના અને છાતીની અંદરના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને કસરત મળે છે, તથા લોહી જોસલોર ફરે છે.

(૫૧) હથેલી અને પગનાં આંગળાં પર શરીરને સીધું રાખવું. ૨ થી ૮ વખત.

હથેળીઓને જમીન પર ટેકવી હાથ સીધા કરવા, ને પગને છેક પાછળ લઈ જવા. પછી એવી રીતે રહેવું કે



આકૃતિ ૬૫.

હાથ અને પગનાં આંગળાં ઉપર શરીર ટેકવાઈ રહે. આ વખતે શરીરને પગથી માથા સુધી સીધું રાખવું. પછીથી એવી ને એવી સ્થિતિમાં કેાણીમાંથી હાથ વાળવા, અને શરીરને નીચું જમીન સુધી નમાવવું, પછી પાછા હતા તેમ થવું.

આ કામથી છાતી, પેટુ ને બસ્તીના પ્રદેશના સ્નાયુઓ કસાય છે.

(પર) સસલાનો ઠેકઠો. ૨ થી ૮ વખત.

પાસેના ચિત્રમાં આખ્યા પ્રમાણે



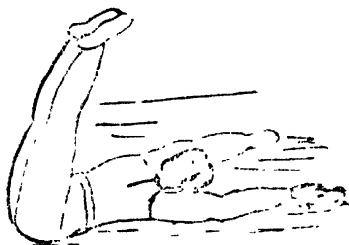
આકૃતિ ૬૬.

પ્રથમ પગનાં આંગળાં પર બેસવું ને હાથનાં આંગળાં જમીન પર ટેકવાં, પછી બધું જોર હાથ પર રાખી પગને ઉંચકીને પાછળ લઈ જવા ને ૬૫ નંબરના ચિત્ર પ્રમાણે શરીરની સ્થિતિ કરી દેવી. પછીથી પાછા અસલ સ્થિતિ ઉપર આવી જવું.

આમ કરવાથી ચપળતા આવે છે, અને ઉપર આપેલી કસરતમાં થતા કાયદા થોડે અંશે થાય છે.

(૫૩) સૂઈને પગને ઉંચા કરવા:—૨ થી ૮ વખત.

પીઠ પર સીધા ચત્તા સૂઈને એક પછી એક પગ કે બંને પગ જોડે ઢીંચણમાંથી વાળ્યા વગર સીધા ઉંચા લઈ જવા ને પાછા નીચા ઉતારવા. સૂતી વખતે હાથને માથા નીચે તકીઆની જગાએ મૂકવા કે ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પાછળ લાંબો રાખવા.



આકૃતિ ૬૭.

આ કામથી પેડુના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે, ને જ્ઞાનતંતુની નબળાઈથી રાંજણ થાય છે તે નાબુત થાય છે.

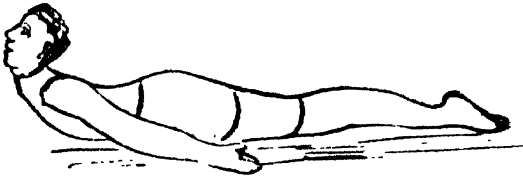
(૫૪) સૂઈને બેઠા થવું:—૨ થી ૮ વખત.

ઉપર મુજબ સૂઈ કોણી કે પગને ટેકવ્યા વગર અને પગ વાળ્યા કે ઉંચક્યા વગર બેઠા થવું ને પાછા સૂઈ જવું.

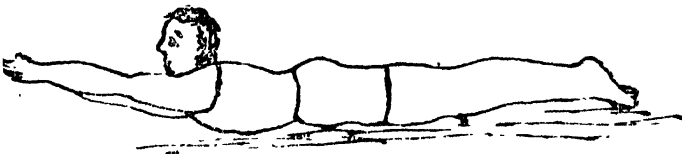
આ સાથે જો વધારે કસરત કરવી હોય તો પહેલાં બેઠા થઈ કમ્મરમાંથી વળી બંને હાથ બંને અંગુઠે અડાડવા.

આની અસર પેદુ તથા પીઠના સ્નાયુ અને જ્ઞાનતંતુ પર થાય છે ને તે મજબુત થાય છે. નં. ૫૩ ને ૫૪ ની કસરતથી બંધકોશ મટે છે.

(૫૫) મગર રિથતિ:—૧ થી ૫ મિનિટ સુધી ઉંઘા સૂઈને હાથ બાજુએ કે આગળ સીધા રાખવા. પછીથી ડોકને ઉંચકીને ખરડાની પાછળ જેટલી વળાય તેટલી કમાન વાળવી. આથી છાતી અને ખરડાના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને ઘણી શક્તિ મળે છે અને તેથી કરોડમાંના વાંક દૂર થાય છે.



આકૃતિ ૬૮.



આકૃતિ ૬૯.

પ્રકરણ ૮ મું.

ચાલવાની કસરતો.

ઘણાં માણસો ફક્ત ચાલવાની કસરત કરે છે. આ કસરતથી કેટલાક સ્નાયુઓને કાંઈ કસરત મળતી નથી, અને બીજા કેટલાકને ઘણી કસરત મળે છે. જેઓ આ કસરતજ કરે છે તેઓએ સહેલાણી જીવની માફક ચાલવું એ બચ્ચ નથી. શહેરની બહાર ખુલ્લી હવામાં ઝડપબંધ ચાલવું એ ઘણું સાફ છે. આ વખતે કદમના માપમાં અને ઝડપમાં થોડી થોડી વારે ફેરફાર કરવો, અને જ્યાં બની શકે તેમ હોય ત્યાં વચ્ચે વચ્ચે દોડવું જોઈએ, અને દોડ્યા પછી આંખનાં પર ધીમે ધીમે ચાલવું પણ જોઈએ.

હાલમાં બહુસિકલ પર ફરવા જવાનો મહાવરો વધતો જાય છે, તે ખરેખર તાંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે. અતિ ઝડપથી ફરનારા અને શરતમાં સાયકલ દોડાવનારાને ગેરફાયદો થાય છે. સાધારણ ઝડપે ચલાવનાર માણસના પગના સ્નાયુઓને કસરત મળે છે, તે ઉપરાંત તેમની પીઠ, પેડું ને છાતીના સ્નાયુઓ પણ કેળવાય છે. ઝડપથી ચલાવનારાઓનાં ફેફસાં અને હૃદય ઘણાજ જોરથી કામ કરે છે અને તેમનું મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પણ જોરથી કામ કરતાં થાય છે, પરંતુ શરત કરનારા અથવા અતિ ઝડપથી સાઈકલ ફેરવનારાને શ્રમ પડે છે અને તેમના શરીરને ગેરફાયદો થાય છે. તેમનાં શરીર ધીરે ધીરે નબળાં જાય છે, અને તેમના જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. સાઈકલ પર ખુદા વળી

બેસનારાઓનાં ફેફસાં સંકોચાઈને બગડે એ દેખીતું છે. આવા લોકો પાછળથી એટલા પિડાય છે કે તે બીજાને ભાર રૂપ થાય છે અને કદાચ ક્ષય કે હૃદયના બંધ થવાથી મરણ પામે છે.

ઢોડવાની, કૂદવાની કે બીજી કેંઈ પણ શરતી કસરત ગેરફાયદાકારક છે. શરતોમાં ઉતરેલા માણસો હૃદયમાં ઉશ્કેરાય છે અને તેમના શરીરને હૃદ ઉપરાંત શ્રમ પડે છે. પરિણામે તેમની તંદુરસ્તીને હાની પહોંચે છે. શરતોમાં કામ કરનારા લાંબું જીવતા નથી એ આ વાતને ટેકો આપે છે.

કસરત ને રમતો આનંદ અને તંદુરસ્તી વધારવા માટે છે. જો આ બે લાભ ન મળે તો કસરત ને રમતો નકામી છે.

ઉપર આપેલી કસરતને અંતે ચાલવાની કસરત કરવી કે કરાવવી સારી છે. જો જગા હોય તો કદમ મીલાવી અથવા છુટા ચલાવવું, અને જગા ન હોય તો ચાલવાનાં બધાં પગલાં ઉભાં ઉભાં ભરી લેવાં.

એક સ્થળે ઉભા રહી કરવાનું કામ.

(૫૬) વારા ફરતી ઘુંટણ ઉંચો કરવો. ૧૬ થી ૬૪ વખત.

કસરત રજામીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વારાફરતી એકેક ઘુંટણ ઝડપબંધ ઉંચો કરી તરત નીચે મૂકવો જોઈએ. આ વખતે શરીરને જેમ બને તેમ ઓછો આચકો લાગે તેટલા સાફ પગ નીચે ઉતરે ત્યારે જમીનને આંગળાં પહેલાં અડકે એ પર ખાસ લક્ષ્ય દેવું. આથી શરીરનું વજન વારા ફરતી એક કે બીજા પગ પર આવશે.

નિશાળની અંદર આ કામ નીચે પ્રમાણે હુકમો આપી કરાવવું.

ધુંટણ ઉંચો કરી ચાલવાને તૈયાર. એકીએ ડાબો પગ ઉપડે ને પાછો નીચો આવે અને એકીએ જમણો પગ ઉપડે ને પાછો નીચો આવે.

ક. હાથ છુટા-લટકતા. ડાબા પગથી-શરૂ-ચાલો.

૧ થી ૧૬ નંબર સુધી (નંબર શિક્ષક બોલે)

ફરીથી ૧ થી ૧૬ નંબર સુધી (નંબર છોકરાં બોલે)

સ્વ. ૨, ૪, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૪, ૧૬ એ નંબરે તાળી-શરૂ.

ગ. ૪, ૮, ૧૨, ૧૬ એ નંબરે તાળી--શરૂ

ઘ. ૮, ૧૬ એ નંબરે તાળી—શરૂ.

સ્વ, ગ ને ઘ માં ઉપર પ્રમાણે શિક્ષક અને પછી છોકરાં નંબર બોલી પગ ઉપાડશે એટલે દરેક પગનાં ૬૪ પગલાં થશે. નાનાં છોકરાં હોય તો ૧ થી ૮ નંબર લેવા, એટલે દરેક પગનાં ૩૨ પગલાં થશે.

(૫૭) એકજ જગા પર રહી દોડવું—શરૂઆતમાં એકજ જગાએ ઉભા રહી આંગળાં ઉપર શરીરનો ભાર આવે તેમ ઉચ્ચ થવું ને પછીથી દોડતા હોઈએ તેમ વારાફરતી પગ ઉપાડવા, આમાં શક્તિ પ્રમાણે ૫૦ થી ૩૦૦ પગલાં દોડવાં.

(૫૮) આંગળાં પર ચાલવું—આંગળાં પર ઉભા રહી એકીએ ઉંચી રાખી ધીમેથી કે ઝડપથી ચાલવું.

શાળાની અંદર ગમત સાથે ચાલવાનું કામ.

(૫૯) વેંતીઆ અને રાક્ષસની ચાલ—

પ્રથમ છોકરાંઓ પગ અને શરીરના ભાગોને વાળી જેટલા થવાય તેટલા નીચા થઈ ચાલે છે અને પાછા ફરતી વખતે આંગળાં ઉપર ઉંચા થઈ જઈ લાંબે પગે ચાલે.

(૬૦) બાબુ પર પગલાં લેવાં—છોકરાંને એક હારમાં ગોઠવવાં, અને તેઓ એક એકના હાથ પકડે કે અકેકને ખસે હાથ મૂકે, કે પામ્રપાસેના છોકરાને કેડેથી પકડે. પછી તેઓ ડાબી કે જમણી તરફ, બાબુએ ડાબા જમણી પગલાં લઈ ચાલે.

(૧૧) ગોળા કુંડાળામાં ચાલવું—ઉપર મુજબ હાથ રાખી છોકરાંઓ કુંડાળામાં ગોઠવાઈ જાય, અને તેઓ કુંડાળામાં ધીમેથી ડાબા જમણી પગ ઉંચકી ચાલે, ને પછી ઝડપખંધ ચાલે ને છેવટે દોડતાં ચાલે.

(૬૨) લાંબે પગે ચાલવું—સરખા છોકરાઓ પાસે પાસે ઉભા રહી જેટલાં લાંબાં પગલાં લેવાય તેટલાં લાંબાં પગલાં ભરી ચાલે.



પ્રકરણ ૯ મું.

શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરતો.

શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત કરતી વેળાએ ઉંડા શ્વાસ લેવામાં આવે છે. ફેફસાંમાંથી અને એટલો વાયુ બહાર કાઢવામાં આવે છે, અને તેની સાથે સાથે જે ક્રિયા કરવાથી છાતી વધારે ખીલે અને ફેફસાં સહેલાઈથી કામ કરી શકે તે ક્રિયા કરવામાં આવે છે. આ કસરત કરવાના બે હેતુ છે. એક તો તેથી પાંસળીઓના સાંધા કેળવાય છે, અને બીજી કસરત કરી ફેફસાંમાં જે ઝેરી વાયુ એકઠા થયા હોય તે બહાર નીકળી જઈ પુષ્કળ ચોકખી હવા અંદર જઈ શકે છે. જ્યારે ફેફસાં કૂંવાવીને દીર્ઘ શ્વાસ લઈએ ત્યારે છાતી ખૂબ ખીલે છે, એટલે પાંસળીઓ ઉંચકાય છે અને તેના સાંધા આગળ હીલચાલ થાય છે, અને તેમ કરીને છાતીની બખોલ બની શકે તેટલી પહોળી થાય છે. પછીથી જ્યારે શ્વાસ મૂકીએ છીએ ત્યારે ફેફસાં જેટલાં ખાલી થઈ શકે તેટલાં ખાલી કરી તેમને સંકોચાવી દબાવે છીએ અને સાથે સાથે છાતીનું કદ પણ જેટલું નાનું અને તેટલું કરીએ છીએ. જ્યારે આપણે શાંત રીતે શ્વાસ લઈ શકતા હોઈએ ત્યારેજ આ કામ કામ કરી શકીએ છીએ. કસરત કરવાથી શ્વાસ ચઢ્યો હોય ત્યારે આ કામ કરી શકતા નથી, માટે સખત કામ કર્યા પછી શ્વાસ ચઢ્યો હોય ત્યારે આ કામ કરવું નહિ.

કસરત કરતી વખતે સ્નાયુઓ અને લોહીમાં કચરો જમા થાય છે તે કાઢવા માટે શુદ્ધ હવાની જરૂર છે. કેટલાક લોકો શ્વાસોર્ધ્વાસની સંખ્યા વધારીને આ કામ કરે છે અને જેમણે ખરાબર તાલીમ લીધી હોય તે દીર્ઘશ્વાસ લઈ આ કામ કરે છે.

કસરત કરતી વખતે શ્વાસ રૂંધાઈ ન જાય એવી ટેવ પાડવાના બે રસ્તા છે. એક તો જ્યારે કોઈ પણ કસરત કરતા હોઈએ ત્યારે ફેફસાં પોતાનું કામ કર્યા કરે એવી ટેવ પાડવી, અને બીજું દીર્ઘશ્વાસ લેવા અને મૂકવા. દીર્ઘશ્વાસ લેતાં-મૂકતાં પહેલાં આપણી શ્વાસોર્ધ્વાસની ક્રિયા સાધારણ ગતિએ ચાલતી હોવી જોઈએ. શ્વાસોર્ધ્વાસ ઝડપબંધ ચાલતા હોય તેવાં કામ પછી તરત આ દીર્ઘશ્વાસ લેવા મૂકવાથી ગેરફાયદો થાય છે. ઝડપબંધ દોડ્યા કે કૂદ્યા પછી શ્વાસની ગતિ સમધારણ થાય ત્યારેજ દીર્ઘશ્વાસ લેવા કે લેવડાવવા.

શ્વાસોર્ધ્વાસની કસરતથી ફક્ત ફેફસાં ખીલે છે એમ નથી પણ છાતીની બાજુની બાજુએ આવેલી પાંસળીઓ અને તેની પાછળ આવેલી પીઠના ભાગને કસરત મળે છે અને તેથી પીઠ સીધી ને સુંદર થાય છે. જેઓ શ્વાસોર્ધ્વાસ ચાલુ રાખીને કસરતો કરે છે તેમને જોઈતો લાભ મળે છે.

પણ બે વાત ખાસ યાદ રાખવા જેવી છે. શ્વાસ લઈને કેટલાક શ્વાસ ઘેરે છે અને ખીલેલી સ્થિતિમાં છાતી

ઘોડીવાર રાખી મૂકે છે એથી નુકસાન થવા સંભવ છે. શ્વાસ હંમેશાં નાક વાટેજ લેવડાવવા ને મૂકાવવા. કેટલાક મોં વાટે શ્વાસ મૂકાવવાની હીમાયત કરે છે, પણ તેમાં કેટલીક વખતે મોં વાટે શ્વાસ લેવાઈ જાય છે.

શ્વાસ લેવાની જુદી જુદી રીતો—

(૧) માથાની પાછળ ઝોક ને શ્વાસ—જેવી રીતે માથાની પાછળ ઝોક લઈએ છીએ એવી સ્થિતિમાં ઉભા રહી ધીમે ધીમે માથું પાછળ ઝોકાવવું અને શ્વાસ લેવા. પછીથી પાછી ઝોક સીધી કરતાં જવી ને શ્વાસ મૂકતા જવા. હુકમના શબ્દો—૧, ૩, ૫, ૭ શ્વાસ લેવાના.

૨, ૪, ૬, ૮ શ્વાસ મૂકવાના.

(૨) હાથ બાજુએ સીધા અને શ્વાસ—હાથ બાજુએ ઉંચકી સીધા કરતી વખતે શ્વાસ લેવો ને હાથ નીચે મૂકતી વખતે શ્વાસ મૂકવો. શ્વાસ લેતી વખતે માથું સહેજ પાછળ ઝોકાવવું.

હુકમના શબ્દો—ઉપર મુજબ.

(૩) હાથ બાજુએથી ઉંચા ને શ્વાસ—બાજુએથી હાથ ઉંચા કરતી વખતે શ્વાસ લેવો અને હાથ ઉંચા કરતી વખતે માથું સહેજ પાછળ નમાવવું.

હુકમના શબ્દો—ઉપર મુજબ.

(૪) હાથ આગળથી ઉંચા ને શ્વાસ—આગળથી હાથ ઉંચા કરતી વખતે શ્વાસ લેવો અને હાથ નીચા કરતી વખતે શ્વાસ મૂકવો. શ્વાસ લેતી વખતે માથું સહેજ પાછળ નાખવું.

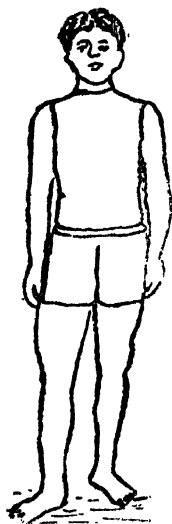
હુકમના શબ્દો. ઉપર મુજબ.

મકરણુ ૧૦ મું.

કુચ કરવાની રીત.

આ પુસ્તકમાં આપેલી કસરતો ઉપરાંત શાળાઓમાં થાડીક કુચ દાખલ કરવી કે જેથી છોકરાંઓ નાનપણથી ઘરાબર ચાલતાં શીખે. પહેલાં એકની પાછળ એક એમ હાર કરીને, પછીથી બબ્બેની, ચાર ચારની ને આઠ આઠની હારમાં ને છેવટે સોળ સોળની એક એવી એકની પાછળ એક એમ અનેક એવી હારોમાં છોકરાંને ચલાવવાં.

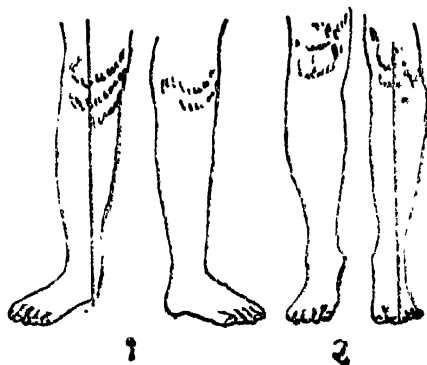
કેમ ઉભા રહેવું-કુચની શરૂઆત વખતે પગ ઢીલા રાખીને ઉભા રહેવું નહિ, તેમજ પગની પાટલીઓ વચ્ચે



આકૃતિ ૭૦. આ માણસ ઢીલો ઉભો છે.

ખુણો રાખીને ઉભા ન રહેવું. પગ ઢીલા રાખવાથી

સ્કુતિથી ચાલી શકાતું નથી, બે પાટલીઓ વચ્ચે ખુણે રાખવાથી ભાંગ, ઘુંટણ અને પીંડી મચડાય છે અને તેથી તેની શક્તિ કમી રહે છે.



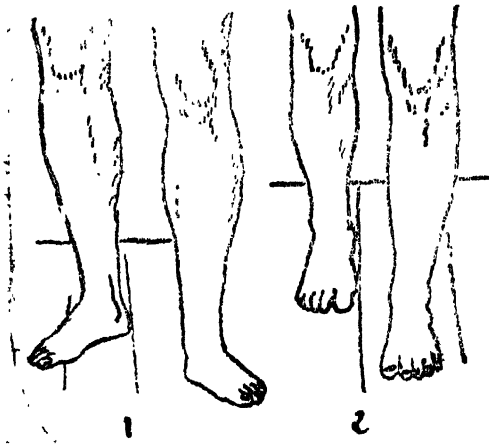
આકૃતિ ૭૧.

પગ રાખવાની રીત. ૧ ખોટી રીત, ૨ ખરી રીત.

પગ કેમ ઉપાડવા ?—શરૂઆતમાં બધા ડાબો પગ ઉપાડીને આગળ વધે, ને પછીથી દરેકના ડાબા જમણા પગ સાથે ઉપડવા ભેળંએ. કેટલીક વખતે શાળામાં કુચ કરાવતી વખતે ધબ ધબ અવાજ કરવામાં આવે છે તેમ ન થવું ભેળંએ. જ્યારે પગ ઉંચકાઈને આગળ જાય ત્યારે તે જમીનથી અદ્ધર રહેવો જાઈએ. તે ઘસાઈને જાય એ સાફ ન કહેવાય. એક પગ આગળ જતો હોય ત્યારે પાછલા પગની ઘુંટી અને ઘુંટણ ખેંચાએલાં રાખવાં, ઘડને આગળ ધકેલવું, પીઠ સીધી રાખવી, ને માથું ટટાર રાખવું.

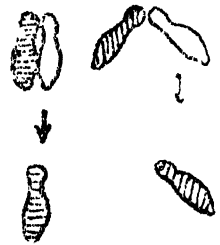
ચાલતી વખતે પગની બન્ને પાટલીઓ સીધીજ પડે

માટે એવી રીતે ચાલવું કે તે પાટલીઓનાં નિશાનો સમાન્તરે



આકૃતિ ૭૨.

પગલાં લેવાની ખોટી ને ખરી રીત.

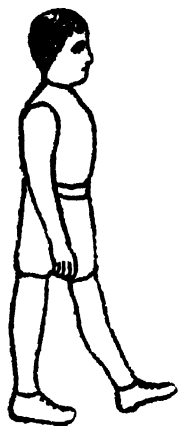


આકૃતિ ૭૩.

પગલાંના ચિહ્ન.

દેખાય. જો તેમ ન થાય અને જો પગનાં ચિહ્ન વચ્ચે ખુણે થાય તો દરેક પગલે કંઈક ઓછું ચલાશે.

હાથની ગતિ:—ચાલતી વખતે હાથ અકડાવી દેવા નહિ. ખભાના સાંધામાંથી તે આગળ ને પાછળ હાલવા જોઈએ. કોણીઓ બરાબર ધડને ઘસાઈને જવા જોઈએ અને બન્ને હાથ એક બીજાને સમાન્તર એવી સપાટીમાં રાખવા જોઈએ. તે શરીરની આગળ કે પાછળ ન જવા જોઈએ.



આકૃતિ ૭૪.

ચાલતી વખતે શરીર કેમ રહે, પગ કેમ ઉપડે, અને હાથ કેમ હાલે, તે દેખાડે છે.



આકૃતિ ૭૫.

કુચ કરવાની જગા:-જે જગા મળે તેમાંથી એક ચતુષ્કોણ પસંદ કરી તે સફ કાવો ને તેની ધાર પર કુચ કરાવવી કે જમણા કે ડાબા ચક્કર ભારતી વખતે છોકરાં બરાબર પા ચક્કર ભારીને કરતાં શીખે.

કદમનું માપ:-સામાન્ય કુચ કે ઝડપબંધ કુચ કરતી વખતે દરેક કદમ ૩૦ ઇંચનું હોવું જોઈએ. ટુંકાં કદમ ભરવાનાં હોય ત્યારે ૨૧ ઇંચનું કદમ હોઈ શકે ને મોટાં કદમ ભરવાનાં હોય ત્યારે ૩૩ ઇંચનું કદમ ભરાય. જ્યારે બાબુએ ખસવાનું હોય ત્યારે ૧૫ ઇંચનું કદમ લેવું. જે બાબુએ ખસવાનું હોય તે બાબુનો પગ પહેલો ઉપડે એ વાત ખાસ યાદ રાખવી.

હુકમો આપવાની રીત:-હુકમોને પહેલો ભાગ હુકમોનાં લખાવે: ને પાછલા ભાગ પર ભાર દઈને ઝડપબંધ બાલવો.



હુકમો.

૧ એક—કતાર

અથવા

તમામ—એક કતાર

એક—હાર.

Fall in (ફોલ ઇન)

૨ હો—શિયાર

Atten—tion

(એટેન-શન)

૩ જા—રામ

Stand at-ease

સ્ટેન્ડ ઍટ-ઈઝ.

કરવાનું કામ.

ઝડપ બંધ પોતાની જગાએ બધાએ ગોઠવાઈ જઈ એક હાર કરવી. દરેક બાળકને પોતાનું સ્થાન આપ્યું હોય તે તે તેની જગાએજ ઉભું રહે એવી ટેવ પાડવી.

બધાએ એડી મીલાવી ટટાર ઉભા રહેવું, હાથ ખભામાંથી સીધા રાખવા, ખભા પાછળ પડતા રાખવા, ડોક ઉંચી રાખવી ને નજર સીધી રાખવી.

ડાબો પગ ઉંચકીને જમણા પગથી એક પાટલી દૂર મૂકવો; અને બન્ને પગ પર સરખો લાર રહે એમ કરવું. બન્ને હાથ પાછળ લઈ જવા ને ગમે તે એક હાથના પંજાને બીજા હાથની આંગળીઓ અને અંગુઠા વડે પકડવો.

૪ આરામ—સે

આરામ-થી
Stand-eas
સ્ટેન્ડ-ઈઝ.

આ વખતે એક પગ
સ્થિર રાખી બીજો પગ આમ
તેમ હલાવી શકાય. માથું,
હાથ વગેરે પણ હલાવી શકાય.
એક પગ તો તેની મૂળ
જગા પર એવી રીતે રાખવો
કે હોશિયાર (Atten-tion)
નો હુકમ મળે ત્યારે તરત
ખરાબર ઉભા રહી શકાય.

૫ દહિને—ઓરસે હાથ
જમણી તરફ જગા—લો.
Right-dres
રાઈટ-ડ્રેસ.

દરેક હારનો જમણો
છોકરો ઉભો રહે ને તેની
પછીના છોકરા પોતાની ડાબી
તરફ ખસતા જાય. દરેક
છોકરો પોતાની જમણી તર-
ફના છોકરાથી પોતાના હાથની
લંબાઈ જેટલો દૂર જઈ
ઉભો રહે. તેણે પોતાથી
પહેલાંના છોકરાના ખભા ઉ-
પર પોતાનો જમણો હાથ
લંબાવીને મૂકવો એટલે આ
માપ આવી જશે.

૬ સામ—નિગાહ

સીધી—નજર.
eyes-frint
(આઈઝ-ફ્રન્ટ.)

ઉપર પ્રમાણે ગોઠવાયા
બાદ તરત આ હુકમ આપી
શકાય. આ હુકમ મળતાંની
વાર બધાએ ઝડપબંધ
હોશિયારની સ્થિતિમાં હુલા
રહી જવું.

૭ દૈને—નિગાહ

જમણું—જુઓ.
eyes-right
આઈઝ-રાઈટ.

જમણી બાજુના પહેલા
છોકરાએ સીધી નજર રાખવી
અને તેની પછીના દરેક છોક-
રાએ પોતાની ડાક જમણી
તરફ એવી રીતે ફેરવવી કે
તે પોતાની પહેલાંના બીજા-
ઓની હારમાં છે કે કેમ
તેની તેને ખબર પડે. આ
વખતે દરેકે આગળ કે પા-
છળ ખસી એક હારમાં આવવા
પ્રયત્ન કરવો. પોતાનાથી
પહેલાંના છોકરાની હડપચી
દેખાય એટલે સુધી ખસવું.

૮ વાંચે—નિગાહ

ડાબું—બુઓ.

eyse-laft

આઈઝ—લેફ્ટ.

ઉપર પ્રમાણે ડાબી તરફ
બેઠને કરવું.

૯ દૈને—ફિરો

એક—દો.

જમણા—ફરો

એક—બે

Right-turn

(one-two)

રાઈટ-ટર્ન (વન-ટુ)

(એક— one) ઘુંટણ-
માંથી વળ્યા વગર જમણા
પગની એડી અને ડાબા પ-
ગનાં આંગળાં પર શરીર
ટેકવી જમણી તરફ ફરવું.
પછીથી જમણો પગ જમીન
પર બરાબર મૂકી દેવો.

(દો—two) ડાબો પગ
જમણા પગની પાસે અવાજ
કર્યા વગર મૂકી દેવો.

૧૦ લાંચે—ફિરો

એક—દો

ડાબા—ફરો.

એક—બે

Left-turn

(one-two)

લેફ્ટ-ટર્ન

(વન-ટુ)

(એક—one) ઉપર
સુજળ ડાબા પગની એડી
અને જમણા પગનાં આંગળાં
ઉપર ડાબી તરફ ફરવું ને
પછીથી ડાબો પગ જમીન પર
બરાબર મૂકી દેવો.

(દો—two) જમણો
પગ ડાબા પગની પાસે અવાજ
કર્યા વગર મૂકી દેવો.

૧૧ પીછે-પિરો

એક-દો

અથવા

સુમ-જાવ

પાછા-ફરો

એક—બે

About-turn

one—two

એબાઉટ-ટર્ન

વન-દુ

૨ દો દો-ગિન્તી

બપબે-ગણો

In twoes—Numbers

ઇન ટુએ-નંબર્સ

દો-કતાર

બેની-હાર

Form in twoes

ફોર્મ-ઇન ટુએ

(એક one) જમણી

બાબુ જેમ ફરવાની સૂચના

છે તે પ્રમાણે છેક પાછળ ફરી

જવું ને પછી જમણો પગ

જમીન પર સજજડ મૂકી દેવો.

(દો-two) ડાબો પગ

ઉંચકી લાવી જમણા પગની

પાસે અવાજ કર્યા વગર મૂકવો.

જમણી બાબુથી આગલી

હારવાળા “એક-દો” અથવા

‘એક-બે’ એમ નંબર ગણે.

આગલી હારના નંબર ગણતા

હોય ત્યારે પાછલી હારમાં

તેમની પાછળ ઉભેલા પોતાની

આગળનાનો નંબર તે પોતાનો

છે એમ માની લે.

પહેલાં એક હાર હોય

ત્યારે આ હુકમ આપવો

એટલે બે નંબરવાળાં છોકરાં

ડાબે પગે એક પગલું પાછળ

લઈ જમણો પગ પોતાની

પહેલાંના એક નંબરવાળા
છોકરાની પાછળ આવી જાય
ને પછી બે પગ સાથે સાથે
લાવી દે.

૧૪ જેસે—થે

હતા—તેમ

As You—were

એઝ યુ—વેર

પાછલી હારમાં ગયેલા બે
નંબરો હાથે પગે હાથી તરફ
જઈ જમણે પગે આગળ
આવી જઈ બન્ને પગ એકઠા
કરી દે ને બધાની એક હાર
થઈ જાય.

૧૫ વો—કતાર

ચારની—હાર

Form—Fours

ફોર્મ—ફોર્સ

બે બધાં છોકરાંને બે
હારમાં પહેલાં ગોઠવ્યાં હોય
કે નંબર ૧૩ ને હુકમ આપી
બે હારમાં ગોઠવ્યાં હોય તો
પછી ફરી 'એક-દો' ની ગણતરી
કરાવી આ હુકમ આપવો.
આમાં દરેક હારમાંથી બે
નંબર નંબર ૧૩ ની માફક
પાછળ જઈ બેની ચાર હાર
કરી દે.

આ ગોઠવણ ચતી વખતે કેટલીક વખતે બે હારમાં સરખી સંખ્યા હોવી નથી ને ચાર હારો હોય તો એક, બે કે ત્રણ હારમાં એકેક નંબર ઓછો આવે છે. આવી વખતે કેમ ગોઠવણ કરવી તે ખાસ જાણવું જોઈએ.

જો બે હાર હોય તો છેલ્લેથી બે નંબર મૂકી દઇ ત્રીજા નંબર આગળ પાછલી હારમાં એક છોકરાની જગા ખાલી રાખવી.

૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦

(ક) ૮-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧ આગલી હાર

૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦

૮-૭-૪-૫-૪-૩-૨-૧ પાછલી હાર

(ખ) જો ચાર ચારની હાર કરવી હોય તો આગલી હાર ભરેલી રાખવી ને બીજી હારો ઉભી રાખવી. તેમાંએ છેલ્લેથી એક નંબર બધા ભરેલા રાખવા ને ત્રીજા નંબરમાં ખાલી જગા રાખવી.

૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦

૮-૮-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧ આગલી હાર

૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦

૮-૮-૪-૬-૫-૪-૩-૨-૧ પાછલી હાર

આની ચાર હાર કરતી વખતે નીચે પ્રમાણે ગોઠવણ કરવી.

૦ ૦ ૦ ૦

૮-૪-૫-૩-૧ } આગલી હારની
૮-૪-૬-૪-૨ } બે હારો

૦ ૦ ૦ ૦

૮-૪-૫-૩-૧ } પાછલી હારની
૮-૪-૬-૪-૨ } બે હારો

૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦
 (ગ) ૯-૮-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧ આગલી હાર
 ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦
 ૯-૮-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧ પાછલી હાર
 ૦ ૦ ૦ ૦ ૦
 ૮-૭ — ૫ — ૩ — ૧ } આગલી હારની
 ૬-૪ — ૬ — ૪ — ૨ } બે હારો
 ૦ ૦ ૦ ૦
 ૮-૪ — ૫ — ૩ — ૧ } પાછલી હારની
 ૬-૭ — ૬ — ૪ — ૨ } બે હારો

૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦
 (ઘ) ૧૦-૯-૮-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧ આગલી હાર
 ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦ ૦
 ૧૦-૯-૪-૭-૬-૫-૪-૩-૨-૧ પાછલી હાર
 ૦ ૦ ૦ ૦ ૦
 ૯ ૭ ૫ ૩ ૧ | આગલી હારની
 ૧૦ ૮ ૬ ૪ ૨ | બે હારો
 ૦ ૦ ૦ ૦
 ૯ ૪ ૫ ૩ ૧ | પાછલી હારની
 ૧૦ ૮ ૬ ૪ ૨ | બે હારો

આમાં જ્યારે ‘પીછે ફિરો’ નો હુકમ આપવામાં આવે ત્યારે ક ને સ્થ રચનામાં છેક પાછલી હારમાંથી વધારાનો છોકરો પાછળ ફરી આગળની હારમાં આવીને ઉભો રહે એટલે આગલી હાર ભરેલીજ દેખાય.

આ પ્રમાણે રચના શીખવવા માંડો તેની સાથે સાથે કુચ કરવાનું કામ પણ શીખવવું.

કુચના હુકમો આ નીચે આપ્યા છે.

કુચના હુકમો.

૧૬ આગે—કુચ

આગળ—કુચ

Forward—march

ફોર્વર્ડ—માર્ચ

૧૭ કદમ—જોશ

ઝેર—કદમ

March—quick

માર્ચ—કવીક

૧૮ આસ્તે—કદમ

આસ્તે—કદમ

Slow—march

સ્લો—માર્ચ

૧૯ દેને—ચક્ર

જમણા—ચક્ર

Right—wheel

રાઈટ—વ્હીલ

તે વખતે કરવાનું કામ.

બધાએ ૩૦ ઈંચનાં પગલાં લઈ ડાબે પગેથી ચાલવાનું શરૂ કરવું. એક મિનિટમાં ૭૫ પગલાં લેવાવાં જોઈએ.

ઉપર મુજબ પણ અડપથી ચાલવું. એક મિનિટમાં ૧૨૦ પગલાં ભરવાં જોઈએ, એટલે એક મિનિટમાં ૧૦૦ વાર ચલાય અને એક કલાકમાં ત્રણ માઈલ ને ૭૨૦ વાર ચલાય.

અડપબંધ કુચ કરતા હોય તે વખતે આ હુકમ આપતાં બધાં છોકરાં પાછાં મિનિટમાં ૭૫ પગલાં લેવા માંડે.

ચાલતાં ચાલતાં જમણી દિશામાં ફરવાનું હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો. આ વખતે બધાએ જમણી તરફ વળવું. એકેકની હાર હોય તો જ્યાં

આગળથી આગળનો છોકરો જમણી તરફ વળીને જાય ત્યાં આગળ દરેક છોકરાએ આવીને તે તરફ ફરવું. જો જો કે વધારેની દરેક હાર હોય તો પહેલી હાર જ્યાં આગળથી જમણી વળી હોય ત્યાં આગળ તેની પાછળની બધી હારોએ આવીને જમણી તરફ વળવું. આ વખતે ૬ । રની જમણી તરફના પહેલા છોકરાએ તો પગ ફકત અમસ્થા ઠોકીનેજ ફરવું ને તેની પછીનાએ છેક નાનાં કદમ લેવાં. છેક છેલ્લા છોકરાએ પૂરા કે જરાક મોટાં પગલાં લેવાં. એટલું ખાસ યાદ રાખવું કે બધાંના ડાબા જમણા પગનો તાલ તૂટે નહિ.

૨૦ થાંચ—ચક્ર

ડાબા—ચક્ર.
Left--wheel
લેફ્ટ-વ્હીલ.

ઉપર મુજબ ડાબી તરફ વળવું. આમાં ડાબી તરફનાએ પગના તાલ સાથે ફરવાનું છે ને જમણી તરફનાએ

૨૧ માગકે-ચલો

દોડતી-ચાલ.

Double

ડબલ.

મોટે પગલે ચાલવાનું છે.*

બધાંએ ડાબે પગે દોડવાનું શરૂ કરવું. સૌએ આંગળાં પર દોડવું ને આખી એડી નીચી મૂકી ધબધબ દોડવું નહિ. આ વખતે દરેક પગલાનું માપ ૪૦ ઇંચનું હોવું જોઈએ, ને મિનિટમાં ૧૮૦ પગલાં લેવાવાં જોઈએ, ને ૨૦૦ વાર ચલાવું જોઈએ. દોડતી વખતે શરીર જરાક આગળ પડતું રહે છે, પશુ કોઈએ કમરમાંથી વળી જવું નહિ. હાથ છુટા હોય તે કોણીમાંથી કાટખુણેથી ઓછે ખુણે રાખી હાથને ખલામાંથી છૂટથી દોડાવવા.

૨૨ પીછે-ફિરો.

પાછળ-ફરો.

About-turn.

એખાઉટ-ટર્ન.

ચાલતાં ચાલતાં પાછળ ફરી જઈ પાછા કુચ કરવા સારૂ આ હુકમ છે. જ્યારે જમણે પગ જમીનને અડ-

* દર મિનિટે બરાબર ચલાય કે દોડાય છે કે કેમ, તે જાણવા સારૂ ૧૦૦ કે ૨૦૦ વારના પટા કરવા, ને એક પટથી બીજે પટે કેટલી વારમાં ફેટલે પગલે જવાય છે તે બરાબર તપાસી જોવું.

કવાની તૈયારી હોય ત્યારે
આ હુકમ આપવો. પછીથી
તે જગા પર અટકી ચાર ઠોકે
ઉંધા ફરી જવું, ને પછી
ડાબો પગ ઉંચકી પાછા ચા-
લવાનું શરૂ કરવું. આ વખતે
આગલી હાર પાછલી હાર
થઈ જશે ને પાછલી હાર
આગલી હાર થઈ જશે.

૨૩ તાલ્સે-ફદમ.

Mark-time.

માર્ક-ટાઈમ.

એક પગ જમીન પર મુ-
કાઈ ગયો હોય ને બીજો
ઉંચક્યો હોય એવી વખતે
આ હુકમ આપવો, એટલે
પાછળનો પગ આગલા પગ
પાસે લાવી જમીનને અડા-
ડવો. પછીથી જેમ ઝડપથી
ચાલતા હોય તેમ એક પછી
એક પગ ઉપાડીને જે સ્થળે
ઉભા હોય ત્યાંજ પાછો
મૂકવો. બધાંના ડાબા જમણા
પગ સાથેજ ઉપડે.
વખતે બધાંના હાથ ૬
૨ હે.

૨૪ સ્થા.

Halt.

હોલ્ટ.

ખૂબ ભાર હઈ આ હુકમ
બોલાવો જોઈએ. એક પગ
પાછળથી આવી આગળ જ-
મીનને અડકે એટલે આ હુ-
કમ આપવો જોઈએ. હુકમ
મળતાંની વાર પાછલો પગ
આગલા પગની આગળ લાવી
મૂકી દેવો ને હોશિયારની
સ્થિતિમાં બધાંએ ઉભા રહેવું.

૨૫ સ્થા.

Dismiss.

ડીસ-મીસ.

બધાંએ જમણી બાજુ
ફરી જઈ, સહેજ અટકી જ-
મણે હાથે સલામ કરી બધા
તે જગાએથી ચાલ્યા જાય.

*તા. કે. જ્યાં હિંદી ને ગુજરાતી હુકમો એકના એક છે ત્યાં
ગુજરાતી હુકમો લખ્યા નથી.

પરિશિષ્ટ

આ પુસ્તકમાં આપેલી કસરતો નાના, મોટા, સ્ત્રી, પુરુષો સૌ કરી શકે છે. દરેકને પોતાની ઉંમરના પ્રમાણમાં કામ કરવાનું છે. દરેકે ઓછામાં ઓછા ત્રણ હાથના, ત્રણ ડોકના, ત્રણ પગના અને ત્રણ ધડના દાવ કરવાના છે. આ ઉપરાંત તેની ઉંમર અને શક્તિના પ્રમાણમાં પરચુરણ દાવો પૈકી બે ત્રણ કરવાના છે. સાથે સાથે તેમને દીર્ઘશ્વાસ લેવાના છે, અને થોડુંક ચાલવાની કસરત લેવાની છે. જેમને તંદુરસ્ત રહેવું હોય અને પોતાના આશ્રય તળે રહેતા દરેકને તંદુરસ્ત રાખવા હોય તેમણે જરૂર આ કસરતો કરવી, અને ખીજા પાસે કરાવવી. પહેલા સહેલા દાવથી શરૂ કરવું ને ક્રમે ક્રમે દરેક વર્ગના અધરા દાવ દાખલ કરવા, અને સહેલા મૂકતા જવા ને છેવટે શરીરના દરેક ભાગને બરાબર કસરત મળે એવા દાવો કરવા.

કસરતો.

પહેલા, બીજા અને ત્રીજા માસ માટે.

નામ.	દાવનો અનુક્રમ નંબર.	પાનું.
૧ હાથ ગળે	૨	૨૭
૨ માથાની આગળ પાછળ ઝોક	૧૭	૪૩
૩ આંગળાં પર ઉભા થવું	૨૮	૫૭
૪ કમ્બરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત.

૫ હાથ બાજુએ સીધા	૪	૨૯
------------------	---	----

૬	માથાની ડાબી જમણી ઝોક	૧૮	૪૫
૭	છુંટણુ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૮	કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૩૫	૬૭

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત.

૯	હાથ આગળથી સીધા	૬	૩૧
૧૦	ડાબા જમણી ઝોક	૧૯	૪૬
૧૧	ખેઠક અડધી	૩૦	૫૯
૧૨	છુંટી પકડવી (પગ દીંચણમાંથી વળશે)	૪૦	૭૨

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત.

૧૩	ધડનાં અર્ધ ચક્કર	૪૨	૭૫
૧૪	આગળ ધસારો	૪૫	૮૩
૧૫	બાજુએ ધસારો	૪૬	૮૫
૧૬	વારાફરતી છુંટણુ ઉંચા કરવા દરેક પગ ૨૪ વખત	૫૬	૯૪

૪ થા, ૫ મા ને ૬ ફા માસ માટે.

૧	હાથ બાજુએથી ઉંચા	૫	૩૦
૨	માથાની આગળ પાછળ ઝોક	૧૭	૪૩
૩	છુંટણુ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૪	કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૫ વખત.

૫	હાથ આગળથી ઉંચા	૭	૩૨
૬	માથાની ડાબા જમણી ઝોક	૧૮	૪૫
૭	ખેઠક-પુરી	૩૧	૫૯
૮	કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૩૬	૬૯

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૫ વખત.

૯	હાથના ઝાટકા	૯	૩૪
૧૦	ડાબા જમણી જોવું	૧૯	૪૬

૧૧	પગ કૂદીને પહોળા ને સાંકડા	૨૯	૫૮
૧૨	ધુંટી પકડવી	૪૦	૭૨

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૫ વખત.

૧૩	ધડનાં અર્ધ ચક્કર	૪૨	૭૬
૧૪	આગળ ધસારો	૪૫	૮૩
૧૫	બાજુએ ધસારો	૪૬	૮૫
૧૬	વારાહરતી ધુંટણુ ઉંચો કરવો	૫૬	૯૪

દરેક પગ ૩૨ વખત

૭ મો ૮ મો ને ૯ મો માસ.

૧	હાથ બાજુએથી ઉંચા	૫	૩૦
૨	માથાના ચક્કર	૨૦	૪૭
૩	ધુંટણુ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૪	કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૫	હાથ આગળથી ઉંચા	૭	૩૨
૬	બેઠક પુરી હાથના કામ સાથે	૩૧	૬૦
૭	કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૩૫	૬૮

હાથ ઉંચા સીધા રાખીને

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૮	હાથ કોણીમાંથી વાળવા ૧૧-૧૨-૧૩-૧૯		૩૬-૩૯
	દરેક હાથના દરેક દાવ ૨ થી ૪ વખત		
૯	કૂદી ને પગ પહોળા ને સાંકડા	૨૯	૫૮
૧૦	ધડનાં અર્ધ ચક્કર	૪૨	૭૬

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૧૧	એક પગ આગળ ઉંચો લેવો	નં ૨૩	૫૧
	” ” પાછળ ઉંચો	નં ૨૪	૫૨
૧૨	કમ્મરમાંથી પાછળ વળવું	૩૪	૬૭

૧૩ એક પગ પર વળવું	૪૭	૮૬
૧૪ બંને અંગુઠે આંગળી અડકાડવી	૩૯	૭૨
૧૫ વારાફરતી ઘુંટણુ ઉંચો કરવો	૫૬	૯૪
દરેક પગ ૪૮ વખત		

૧૦ મો ૧૧ મો ને ૧૨ મો માસ.

૧ હાથનાં ચક્કર	૮	૩૩
૨ માથાનાં ચક્કર	૨૦	૪૬
૩ ઘુંટણુ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૪ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત. ૧૧-૧૨-૧૩-૧૪

૫ હાથ કાણીમાંથી વાળવા	૩૬ થી	૩૯
-----------------------	-------	----

દરેક હાથના દરેક દાવ ૪ થી ૮ વખત

૬ બેઠક પુરી હાથના કામ સાથે	૩૧	૬૦
૭ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું.	૩૬	૬૯

હાથના કામ સાથે

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૮ ફેદીને પગ પહોળા ને સાંકડા	૨૯	૫૮
(સાથે હાથ ઉંચા ને નીચા કરવા		

૯ ધડનાં અડધાં ચક્કર	૪૨	૭૬
અથવા		

ધડનાં અડધાં ચક્કર ને વળવું.	૪૩	૭૮
-----------------------------	----	----

૧૦ હથેળી અને પગનાં આંગળાં ઉપર શરીરને		
સીધું રાખવું.	૫૧	૮૯

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૧૧ પગનાં ચક્કર	૨૫	૫૩
૧૨ એક પગ પર વળવું.	૪૭	૮૬

૧૩ કમ્મરમાંથી આગળ વળી હાથ નીચે અડાડવા.	૪૧	૭૪
૧૪ લાકડાં ફાડવાની કસરત.	૪૮	૮૮
૧૫ વારાફરતી ઘુંટણુ ઉંચો કરવો.	૫૬	૯૪

બાર માસ પુરા થાય એટલે શક્તિ પ્રમાણે છેલ્લી ૧૪ કસરતો ઉપરાંત નંબર ૫૨-૫૩-૫૪-૫૫ ની કસરતો ઉમેરવી. જો બધી કસરતો એકી વખતે ન થાય એમ હોય તો તેના બે ભાગ પાડવા ને એક ભાગની સવારે કરવી ને બીજા ભાગની સાંજે કરવી.

સ્ત્રીઓ માટેની કસરતો.

સ્ત્રીઓ માટે નીચેની કસરતો ગોઠવી છે તે તેઓ તે પ્રમાણે કામ કરે તો જરૂર તેમનાં શરીર તંદુરસ્ત રહેશે. મોટી ઉમ્મરે જ્યારે તેમને પ્રસુતિનો વખત આવશે ત્યારે તેમને પ્રસુતિની વેદના વધારે થશે નહિ.

જો કસરત શરૂ કરનાર સ્ત્રી ગર્ભવતી હોય કે શરીરે નાબુક હોય તો તેમણે દાકતરની સલાહ લઈ આપેલા દાવો પૈકી કયા કરવા તે નક્કી કરવું. આ દાવોનો હેતુ નીચે પ્રમાણે છે:—

- ૧ હૃદયને મજબુત બનાવવું.
- ૨ છાતી ખીલવવી અને ખાસ કરીને નીચેની પાંસળાઓ વધારે ફૂલે એમ કરવું.
- ૩ કટિપ્રદેશ અને બસ્ટી પ્રદેશના સ્નાયુઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓને મજબુત કરવા.
- ૪ પગમાંથી લોહી પાછું જલદીથી ઉપર જાય એમ કરવું.
- ૫ દસ્તની કબજાઆત ટળે અને પેટ સાફ આવે એમ કરવું.
- ૬ પ્રસુતિ વખતે સરળતાથી અને વધુ દરદ થયા વગર પ્રસુતિ થાય તેમ કરવું.

૧લો, બીજો ને ત્રીજો માસ

૧ હાથ ગળે	૨	૨૬
૨ માથાની આગળ પાછળ ઝોક	૧૭	૪૩
૩ એક પગ બાજુએ લેવો	૨૨	૫૦
૪ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત

૫ હાથ બાજુએ સીધા	૪	૨૮
૬ માથાની ડાબી જમણી ઝોક.	૧૮	૪૫
૭ ઘુટણુ ઉંચો કરવો અથવા ચત્તા સૂધને વારાફરતી ઢીંચણુને બાથ ભીડવી.	૨૭	૫૫
૮ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણા વળવું.	૩૫	૬૭

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત.

૯ હાથ આગળ સીધા.	૬	૩૧
૧૦ ડાબા જમણી જોડું:	૧૯	૪૬
૧૧ પાટલીઓ પહોળી કરવી ને પાસે લાવવી.	૨૧	૫૦
૧૨ કમ્મરમાંથી આગળ વળી પગને અંગુઠે આંગળી અડકાડવી.	૩૭	૭૦

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત

૧૩ આડે અંગુઠે આંગળી અડકાડવી	૩૮	૭૧
૧૪ વારાફરતી ઘુટણુ ઉંચો કરવો દરેક પગ ૮ થી ૧૬ વખતે	૫૬	૯૪

૪થો, પમો ને ૬ માસ

૧ હાથ બાજુએથી ઉંચા.	૫	૩૦
૨ માથાની આગળ પાછળ ઝોક.	૧૭	૪૩
૩ પગનાં ચકકર.	૨૫	૫૩
૪ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું.	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૫ હાથ આગળથી ઉંચા	૭	૩૨
૬ માથાની ડાબા જમણી ઝોક	૧૮	૪૫
૭ ઘુંટણુ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૮ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૩૫	૬૭

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૯ હાથ ગળે	૨	૨૭
૧૦ ડાબા જમણી જોવું	૧૯	૪૬
૧૧ બેઠકે અડધી અથવા પૂરી	૩૦, ૩૧	૫૯
૧૨ ઘૂંટી પકડવી.	૪૦	૭૨

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૧૩ હાથના ઝાટકા.	૯	૩૪
૧૪ ધડનાં અર્ધ ચક્કર	૪૨	૭૬
૧૫ વારાફરતી ઘુંટણુ ઉંચો કરવો	૫૬	૯૪

દરેકે પગ ૧૬ થી ૩૨ વખત

૭ મો, ૮ મો ને ૯ મો શ્વાસ

૧ હાથનાં ચક્કર	૮	૩૩
૨ માથાનાં ચક્કર	૨૦	૪૬
૩ પગનાં ચક્કર	૨૫	૫૩
૪ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું.	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૫ હાથના ઝાટકા.	૯	૩૪
૬ ઘુંટણુ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૭ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૩૬	૬૯
હાથના કામ સાથે		
૮ હાથ કેાણીમાંથી વાળવા. ૧૧-૧૨-૧૩-૧૪	૩૬	૩૯

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૯ બેઠક હાથના કામ સાથે.	૩૧	૫૯
૧૦ ધુંટી પકડવી	૪૦	૭૨
૧૧ આંગળાં પર ઉભા થવું.	૨૮	૫૭
૧૨ આંગળ ધસારો	૪૫	૮૩

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૬ વખત.

૧૩ બાજુએ ધસારો	૪૬	૮૫
૧૪ વારા ફરતી ધુંટણુ ઉંચો કરવો	૫૬	૯૪

દરેક પગ ૩૨ થી ૪૮ વખત

તા-ક. દાકતર ના કહેતો નંબર. ૧૨-૧૩ ની કસરતો મૂકી દેવી. સાધારણ સારી તખીયત વાળી સ્ત્રીઓને આ કામ કરવાને હરકત નથી.

૧૦, ૧૧ ને ૧૨ મો માસ

૧ હાથનાં ચક્કર	૮	૩૩
૨ માથાનાં ચક્કર	૨૦	૪૬
૩ પગનાં ચક્કર	૨૫	૫૩
૪ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૬ થી ૮ વખત.

૫ હાથના ઝાટકા.	૯	૩૪
૬ ધુંટણુ ઉંચો કરવો.	૨૭	૫૫
૭ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણા વળવું.	૩૬	૬૯

હાથના કામ સાથે

૧૧-૧૨-૧૩-૧૪ ૩૬

૮ હાથ કોણીમાંથી વાળવા	૩૯
-----------------------	----

દીર્ઘશ્વાસ ૬ થી ૮ વખત.

૯ બેઠક હાથના કામ સાથે	૩૧	૫૯
૧૦ ધુંટી પકડવી.	૪૦	૭૨

૧૧ આંગળાં પર ઉભા થવું.	૨૮	૫૭
યુવાન બાળાઓ અને શક્તિવાળા મોટી કન્યાઓ આને બદલે નીચેની કસરત કરે.		
કૂદીને પગ પહોળા ને સાંકડા	૨૯	૫૮
હાથના કામ સાથે		
૧૨ એક પગ પર વળતું અથવા	૪૭	૮૬
કમ્મરમાંથી આગળ વળી હાથ નીચે અડકાડવા.	૪૧	૭૪

દીર્ઘશ્વાસ ૬ થી ૮ વખત.

૧૩ વારા ફરતી ઘુંટણ ઉંચો કરવો	૫૬	૯૪
------------------------------	----	----

આ ઉપરાંત જેમને વખત હોય અને જેમનાથી વધારે સખત કામ થઈ શકે એમ હોય તેમણે, નંબર ૪૮, ૫૦, ૫૧, ૫૩, ૫૪, ૫૫ ની કસરતો શક્તિ પ્રમાણે કરવી.

શાળામાં ડિલ કરાવનાર શિક્ષકો અને શિક્ષિકાઓને જુદા જુદા ધોરણવાર જુદું જુદું કામ યાદ રાખવું મુશ્કેલ પડતું હોવાથી તેમને સારૂ ડિલના ત્રણ ભાગ કર્યા છે. પ્રથમ ભાગ બાળવર્ગ અને પહેલા ધોરણ માટે છે, બીજો ભાગ બીજા, ત્રીજા ને ચોથા ધોરણ માટે છે; ને ત્રીજો ભાગ ચોથા ધોરણવાળાને એ ત્રણ માસ થાય અને બીજો ભાગ પુરો થાય ત્યાર પછીથી ચોથા ધોરણને અને તે ઉપરના ધોરણોને માટે નંબર ૧૪ અને તેના પછીની કસરતો દાખલ કરવી. આમ કર્યાથી બાળકોનાં શરીર સારાં રહેશે અને તેમનાં મન પ્રવૃત્તિ થશે.

આ કામ છોકરા છોકરીઓ બધાંને કરાવી શકાય એમ છે. ફક્ત ઘુંટણ ઉંચો કરવાની કે એક પગ પર ઉભા રહેવાની કસરત મોટી બાળાઓ કદાચ કરે નહિ તો તે કરાવવા આગ્રહ કરવો નહિ. તેમને અંગુઠા અડકાડવાની નંબર ૨૬ ની કસરત કરાવવી.

બાળવગ અને પહેલાધોરણુ સાડ

નંબર	કામનું નામ	કસરતનો નંબર	પાનું
૧	હાથ બાબુએથી ઉંચા (રમતનું રૂપ) હુકમો. (બાબુથી ઉંચી તાળી, નીચે તાળી)	૫	૩૦
૨	માથાની આગળ પાછળ ઝોક હુકમો-છાપરે જુઓ, છાતી જુઓ	૧૭	૪૩
૩	એક પગ આગળ ઉંચો લેવો (આ કામ કૂદકા સાથે કરાવવું)	૨૩	૫૧
૪	એસી જમને આગળ પાછળ વળવું. રમત ૧-૨		૮૧

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત

૫	હાથ આગળથી ઉંચા લેવા (રમતનું રૂપ આગળ થી ઉંચી તાળી, નીચે તાળી)	૭	૩૨
૬	માથાની ડાબા જમણી ઝોક. હુકમો ડાબે (જમણે) ખભે માથું-મૂકો	૧૮	૪૫
૭	કૂદીને પગ પહોળા ને સાંકડા	૨૯	૫૮
૮	એસીને હીંચકા ખાવા	૩	૮૧

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત

૯	હાથ કોણીમાંથી વાળવા	૧૦	૩૫
૧૦	ડાબા જમણી જોડું	૧૯	૪૬
૧૧	દીંચણુને બાથ બીડવી	૫	૬૪
૧૨	અંગુઠે હાથ અડકાડવા (ધુંટણુમાંથી વળવાને હર- કત નથી. થોડા દિવસ બાદ ધુંટી પકડવાની ૩૭ કસરત દાખલ કરવી)	૪૦	૭૨

દીર્ઘશ્વાસ ૨ થી ૪ વખત

થોડાક દિવસમાં કામ આવડે એટલે બાળવર્ગમાંથીજ એક, બે, ત્રણ વગેરેથી હુકમો આપવા માંડવા અને ધીમે ધીમે દરેક કામ

ઝોઝામાં ઝોઝું ૧ થી ૮ અને ૮ થી ૧ નંબર બોલાય એટલી વાર કરાવવું. પહેલા ધોરણના છોકરાઓ બધું કામ રીતસર કરી શકે એમ કરવું.

ધોરણ ૨-૩-૪ માટે

૧ હાથ બાબુએથી ઉંચા	૫	૩૦
૨ માથાની આગળ પાછળ ઝોક	૧૭	૪૩
૩ ઘુંટણ ઉંચો કરવો	૨૭	૫૫
૪ કમ્મરમાંથી આગળ વળવું	૩૩	૬૫

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૫ વખત

૫ હાથ આગળથી ઉંચા	૭	૩૨
૬ માથાની ડાબા જમણી ઝોક	૧૮	૪૫
૭ બેઠક પુરી. પહેલાં હાથ કેડે અને પાછળથી હાથના કામ સાથે	૩૧	૫૯
૮ કમ્મરમાંથી ડાબા જમણી વળવું	૩૫	૬૭
(પાછળથી હાથના કામ સાથે)	૩૬	૬૯

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૫ વખત

૯ હાથ કોણીમાંથી વાળવા	૧૧-૧૨	૩૬-૩૯
	૧૩-૧૪	
૧૦ ડાબા જમણી જોવું	૧૯	૪૬
૧૧ કૂદીને પગ પહોળા ને સાંકડા હાથના કામ સાથે	૨૯	૫૮
૧૨ ઘુંટી પકડવી	૪૦	૭૨

દીર્ઘશ્વાસ ૪ થી ૫ વખત

૧૩ વારા ફરતી ઘુંટણ ઉંચો કરવો દરેક પગ ૩૨ થી	
૬૪ વખત હાથના તાલ સાથે	૫૬ ૯૪

ચોથા ઘોરણમાં બે ત્રણ માસ આ પ્રમાણે કામ કરાવ્યા બાદ નીચેની કસરતો દાખલ કરવી.

૧૪ એક પગ પર વળવાની કસરત ૪૭ ૮૬

મુચ્ચના—પ્રથમ નંબર ૪૫ ને ૪૬ ની કસરતો લેવી પછીથી તે કામ આવડે અને તે કરી શકવાની શક્તિ આવે એટલે આ નંબર ૪૭ નું કામ શરૂ કરવું.

૧૫ લાકડાં ફાડવાની કસરત ૪૮ ૮૮

૧૬ છાતી ઠોકવાની કે અદબ વાળવાની કસરત. ૫૦ ૮૯

અ બધામાં હુકમો નંબરોથી આપવા અને દરેક કામ ૧થી ૮ ને ૮ થી ૧ સુધી હુકમો આપી કરાવવું.

સમાપ્ત.

